

DAYLIGHT GUARANTEE/WARRANTY

This product is guaranteed against mechanical and electrical defects. For full Daylight guarantee Terms & Conditions please refer to the Daylight website. Faulty products should be returned to the place of purchase and proof of purchase must be presented. Please quote the model number in all correspondence. Returned products damaged by poor packaging are the responsibility of the sender. During the guarantee period, Daylight will repair or replace the product free of charge provided the fault was not caused by misuse, improper handling, negligence, normal wear and tear, accidental damage, or by any modifications made by the purchaser. The guarantee does not cover consumables such as bulbs, tubes or batteries. This guarantee does not affect your statutory rights.

GARANTIE DAYLIGHT

Ce produit est garanti contre tout défaut mécanique ou électrique. La version complète des conditions de garantie de Daylight se trouve sur le site Internet de Daylight. Les produits défectueux doivent être renvoyés au magasin auprès duquel ils ont été achetés, avec preuve d'achat à l'appui. Veuillez préciser la référence du produit dans toutes vos correspondances. Tout dommage causé par un mauvais conditionnement du produit renvoyé demeure à la charge de l'expéditeur. Pendant la période de garantie, Daylight s'engage à réparer ou remplacer gratuitement le produit défectueux à condition que le mauvais fonctionnement ne soit pas dû à une mauvaise utilisation, à une mauvaise manipulation, à une négligence, à une usure normale, à un accident ou à une modification effectuée par l'acquéreur. La garantie ne couvre pas les consommables tels que les ampoules, les tubes et les batteries. Cette garantie n'affecte pas vos droits statutaires.

DAYLIGHT GARANTIE

Der Hersteller übernimmt für dieses Produkt eine Garantie. Die vollständigen Daylight Garantiebedingungen sind auf der Daylight Website abrufbar. Diese Garantie bezieht sich auf Fehler mechanischer und elektrischer Art. Fehlerhafte Produkte müssen an den Verkaufsort zurückgesandt bzw. -gebracht werden und ein Kaufnachweis muss vorgelegt werden. Bitte geben Sie bei sämtlicher Korrespondenz die Modellnummer an. Der Absender übernimmt die Verantwortung für Warenrücksendungen, die durch mangelhafte Verpackung beschädigt werden. Während des Garantiezeitraums wird Daylight das Produkt kostenlos reparieren oder ersetzen, vorausgesetzt, der Mangel ist nicht durch falschen Gebrauch, unsachgemäße Handhabung, Unachtsamkeit, normale Abnutzung, versehentliche Beschädigung oder durch vom Käufer vorgenommene Produktveränderungen entstanden. Die Garantie gilt jedoch nicht für Verbrauchsteile wie Glühbirnen, Röhren und Batterien. Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte bleiben von dieser Garantie unberührt.

DAYLIGHT GARANTIE

Dit product wordt gewaarborgd tegen mechanische en elektrische defecten. Voor de volledige garantievoorwaarden van Daylight verwijzen we naar de website van Daylight. Defecte producten moeten met een aankoopbewijs worden teruggebracht naar de plaats van aankoop. Het modelnummer moet in al uw briefwisseling worden vermeld. Productbeschadigingen als gevolg van een slechte verpakking behoren tot de verantwoordelijkheid van de afzender. Gedurende de garantieperiode zal Daylight het product gratis herstellen of vervangen op voorwaarde dat het defect niet werd veroorzaakt door verkeerd gebruik of verkeerde behandeling, nalatigheid, normale slijtage, accidentele schade of wijzigingen aangebracht door de koper. De garantie is niet van kracht voor verbruiksartikelen zoals lampen, buizen of batterijen. Deze waarborg tast uw wettelijke rechten niet aan.

DAYLIGHT GARANZIA

La garanzia del prodotto copre i guasti meccanici ed elettrici. Per i Termini e le Condizioni integrali della garanzia, consultare il sito web Daylight. I prodotti difettosi dovranno essere restituiti presso il punto vendita in cui sono stati acquistati, presentando la prova d'acquisto. Specificare il numero di modello nella corrispondenza. Il mittente sarà responsabile dei danni ai prodotti resi, dovuti a imballaggio inadeguato. Durante il periodo di garanzia, Daylight riparerà o sostituirà gratuitamente il prodotto, purché il guasto non sia stato causato da abuso o uso improprio, negligenza, normale usura, danno accidentale o eventuali modifiche apportate dall'acquirente. La garanzia non copre i prodotti deteriorabili come lampadine, neon o batterie. La presente garanzia non compromette i diritti statutori.

GARANTIA DAYLIGHT

Este producto está garantizado contra defectos mecánicos y eléctricos. Para consultar los términos y condiciones completos de la garantía Daylight, visite el sitio web de Daylight. Se deben devolver los productos defectuosos al punto de compra y se debe presentar con él un comprobante de la compra. Cite el número de modelo en toda la correspondencia. Las devoluciones que resulten dañadas por defectos de embalaje son responsabilidad del remitente. Durante el periodo de garantía, Daylight reparará o sustituirá el producto de forma gratuita siempre que el fallo no haya sido causado por un uso indebido, una manipulación incorrecta, negligencia, uso y desgaste normal, daño accidental o modificaciones realizadas por el comprador. La garantía no cubre elementos consumibles como bombillas, tubos o baterías. Esta garantía no afecta a sus derechos legales.

Гарантийные обязательства Daylight

Настоящее изделие имеет гарантию от механических и электрических дефектов. Со всеми положениями и условиями гарантийных обязательств компании Daylight можно ознакомиться на ее веб-сайте. Неисправные изделия должны быть возвращены по месту покупки с представлением документа, подтверждающего факт покупки. Пожалуйста, указывайте номер модели в любой корреспонденции. Ответственность за возвращенные изделия, поврежденные в результате плохой упаковки, несет отправитель. В течение гарантийного срока компания Daylight бесплатно произведет ремонт или замену изделия при условии, что неисправность не является результатом неправильного использования, ненадлежащего обращения, небрежности, нормального износа, случайного повреждения или любых изменений, внесенных покупателем. Гарантия не распространяется на расходные материалы, такие как лампочки, трубки или батареи. Данная гарантия не влияет на Ваши законные права

DAYLIGHT-GARANTI

Dette produktet har en garanti mot mekaniske og elektriske feil. For fullstendige vilkår og betingelser når det gjelder Daylight-garantien, se Daylight-nettstedet. Defekte produkter skal returneres til kjøpsstedet og kjøpsbevis må fremvises. Vennligst oppgi modellnummeret i all korrespondanse. Produkter som returneres og er skadet som følge av dårlig pakke-emballasje er avsenderens ansvar. I løpet av garantiperioden vil Daylight reparere eller erstatte produktet gratis forutsatt at feilen ikke er forårsaket av feilbruk, feil håndtering, uaktsomhet, normal slitasje, utilsiktet skade eller av eventuelle modifikasjoner gjort av kjøperen. Garantien dekker ikke forbruksvarer som pærer, rør eller batterier. Denne garantien påvirker ikke dine lovbestemte rettigheter.

DAYLIGHT GARANTI

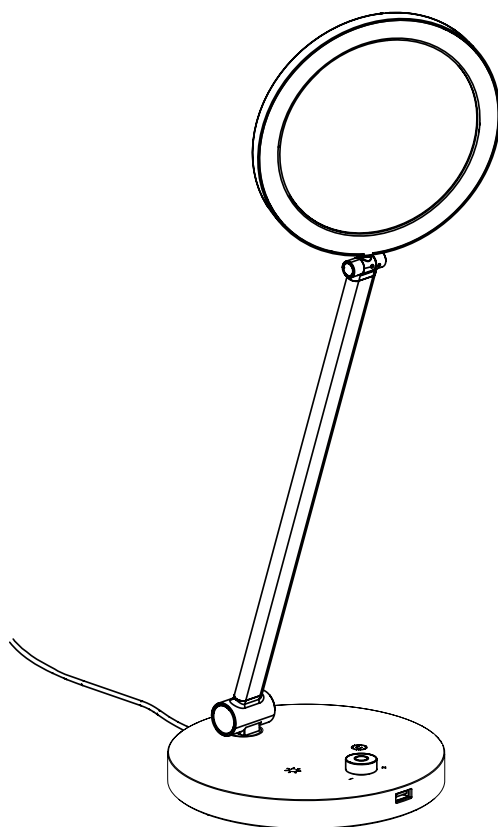
Dette produkt er garanteret mod mekaniske eller elektriske defekter. For alle Daylight vilkår og betingelser se venligst Daylights hjemmeside. Defekte produkter skal returneres til det sted, hvor de er købt, og en kvittering for køb kræves. Citer venligst modelnummeret i alle korrespondancer. Senderen er ansvarlig for returnerede produkter, der er beskadiget på grund af dårlig indpakning. Under garantiperioden vil Daylight reparere eller erstatte produktet uden omkostninger, så længe at defekten ikke skyldes forkert brug eller håndtering, uagtsomhed, normal slitage, utilsigtet skade, eller andre ændringer foretaget af køberen. Garantien dækker ikke forbrugsvarer såsom pærer, rør eller batterier. Denne garanti påvirker ikke dine lovbestemte rettigheder.

DAYLIGHT TAKUU

Laitteella on takuu mekaanisten sekä sähköisten vikojen varalta. Voit nähdä Daylight -valaisimen täydet käyttöehdot verkkosivuiltamme. Vialliset tuotteet tulee palauttaa tuotteen ostopaikkaan ja esittää ostokuitti todisteeksi. Muista mainita tuotteen mallinumero kaikessa tuotteeseen liittyvässä asioinnissa. Ostajan vastuulla on palauttaa tuote ehjässä pakkauksessa, sillä takuu ei korvaa palautuksen aikana aiheutuneita vaurioita. Takuun ollessa voimassa, Daylight korjaa tai vaihtaa tuotteen ilmaiseksi, mikäli vika ei ole aiheutunut väärinkäytön, huolimattomuuden, normaalin kulumisen, vahinkojen tai ostajan tekemien muutosten vuoksi. Takuu ei kata kulutusosia, kuten lampputja, johtoja tai pattereita. Tämä takuu ei vaikuta lakisääteisiin oikeuksiisi.

DAYLIGHT GARANTI

La garanzia del prodotto copre i guasti meccanici ed elettrici. Per i Termini e le Condizioni integrali della garanzia, consultare il sito web Daylight. I prodotti difettosi dovranno essere restituiti presso il punto vendita in cui sono stati acquistati, presentando la prova d'acquisto. Specificare il numero di modello nella corrispondenza. Il mittente sarà responsabile dei danni ai prodotti resi, dovuti a imballaggio inadeguato. Durante il periodo di garanzia, Daylight riparerà o sostituirà gratuitamente il prodotto, purché il guasto non sia stato causato da abuso o uso improprio, negligenza, normale usura, danno accidentale o eventuali modifiche apportate dall'acquirente. La garanzia non copre i prodotti deteriorabili come lampadine, neon o batterie. La presente garanzia non compromette i diritti statutari.



D/E/U/A 36401
TriSun™

ENGLISH

FRANÇAIS

DEUTSCH

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

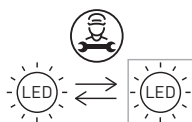
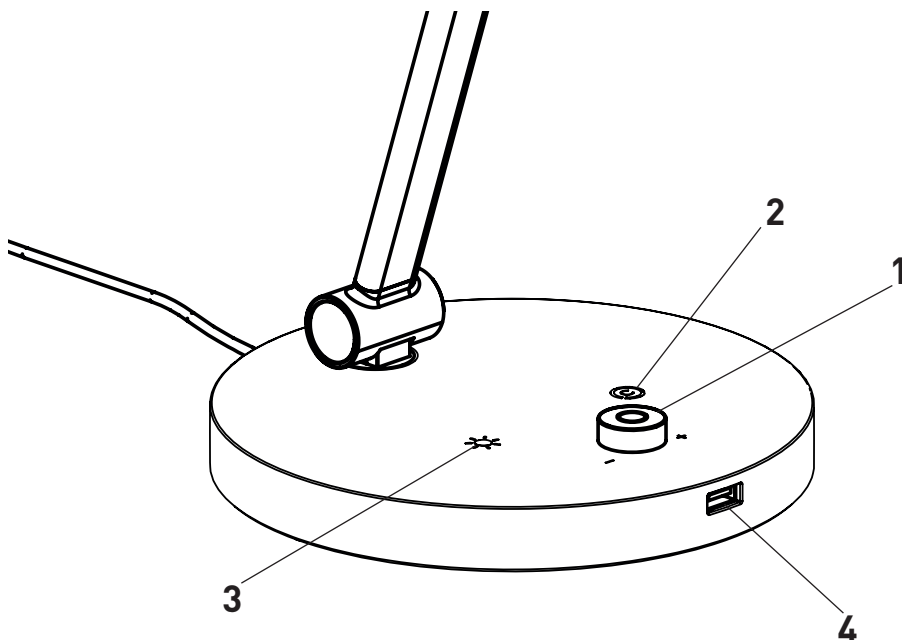
РУССКИЙ

NORSK

SVENSKA

SUOMALAINEN

DANSK



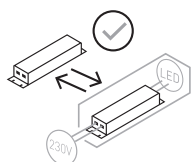
EN - This light source (LED only) is replaceable by manufacturer, by service personnel authorised by the manufacturer or by a comparably qualified person.

This product contains a light source (LED only) of energy efficiency class < D >

DE - Die Lichtquelle (Nur LEDs) ist austauschbar durch den Hersteller, durch vom Hersteller beauftragtes Servicepersonal Oder durch eine vergleichbar qualifizierte Person.
Dieses Produkt enthält eine Lichtquelle (nur LED) der Energieeffizienzklasse < D >

FR - La source lumineuse (LED uniquement) est remplaçable par le fabricant, par le personnel de service autorisé par le fabricant ou par une personne de qualification comparable.

Ce produit contient une source lumineuse (LED uniquement) de classe d'efficacité énergétique < D >



EN - The Control gear is replaceable by the end user.

DE - Das Betriebsgerät ist austauschbar durch den End-nutzer.

FR - L'appareillage de commande est remplaçable par l'utilisateur final.

ENGLISH

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS – PLEASE SAVE FOR FUTURE REFERENCE

THANK YOU FOR PURCHASING THIS DAYLIGHT PRODUCT. TO ENSURE CORRECT AND SAFE OPERATION PLEASE READ THE FOLLOWING AND RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.

A GUIDE TO LIGHT THERAPY

Light therapy can boost your mood, deepen your sleep, energise you and sharpen your concentration.

You might start to notice that shorter days and reduced sunlight are affecting your energy and mood. This is often referred to as winter blues, starting in autumn and lasting several weeks. For some individuals it can last throughout the winter.

If you're feeling blue or experiencing SAD, regular light therapy can alleviate your symptoms, helping you to feel back to your usual self.

During spring and summer, as natural light levels increase, you may wish to reduce the regularity of your sessions, though if you feel your symptoms coming back, you should adjust your light therapy schedule accordingly.

The key factors to consider when using light therapy are Light Intensity, Distance & Time

To simulate the brightness of natural sunlight, we recommend using the SAD light on full brightness at arm's length (50-70cm), ideally every day for minimum 30-60 minutes.

Example session times and Lux output:

30 minutes with the lamp approximately 16cm (6") away from you (10,000 Lux)

60 minutes with the lamp approximately 24cm (9") away from you (5,000 Lux)

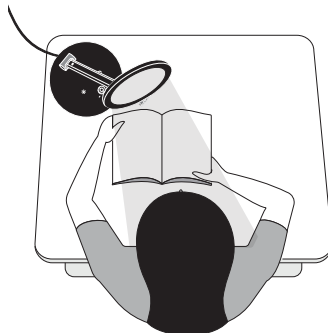
120 minutes with the lamp approximately 36cm (14") away from you (2,500 Lux)

With the light closer to you, a greater intensity of light reaches your eyes. However, as individual sensitivity to light varies, we recommend finding the right distance and brightness that works best for you. If you find the light too bright, simply place the lamp further away from you while increasing your session time.

Alternatively, use the dimmer to reduce the brightness and increase the session duration to ensure you're receiving the right amount of light.

Positioning of the light is important to get the best results and to ensure optimal comfort

Position the light to your side, with the shade directed towards you. Be sure to keep your eyes open as the treatment will not work on closed eyes. Do not stare into the light, it is sufficient that the light reaches your eyes indirectly.



Light therapy is at its most effective when used first thing in the morning.

Avoid using your lamp in light therapy mode in the evening as you may have difficulty falling asleep. Your doctor can help you find the most beneficial light therapy schedule for you.

This is not a medical guide - please see your doctor in relation to any medical conditions and follow their guidelines. If you do not see an improvement in your symptoms after a few weeks, please seek advice from your doctor.

SET-UP AND OPERATION

1. Remove all packaging from around the lamp
2. The operator should insert the power adapter jack into the socket at the rear of the lamp and plug the adapter into a conveniently located electrical socket.
3. Press button (1) to switch ON and press again to switch OFF.
4. Rotating button (1) clockwise will increase brightness, and anti-clockwise will decrease brightness.
5. The colour of the light can be changed by touching the colour change icon (2).
For every touch, the light colour will cycle between daylight (6,000K), cool light (4,000K) and warm light (2,700K).
6. To start 'Light Therapy Mode' touch the sun icon (3).
The lamp will flash once to indicate the start of light therapy and will automatically switch to daylight (6,000K) and on maximum brightness for 30 minutes.
7. After 30 minutes of 'Light Therapy Mode' the lamp automatically turns off. If you would like to continue your light therapy session, simply touch the sun icon (3) and the lamp starts another 30 minute session. Alternatively,

Tilstand', lysstyrke og lysfarve kan justeres som beskrevet ovenover.

8. I både Bord eller Lysterapi tilstande kan skærmen og armen justeres, vinkles og roteres efter behov for at få den bedst mulige position af lyset. I Bordtilstand vil tidtagerfunktionen ikke operere og lampen vil være tændt indtil den manuelt slukkes.

9. Lampens bund har en USB-port (4) med 5V / 1,2A udgang. Den er velegnet til opladning af mobiltelefoner og andre lignende USB-drevne enheder.

Indsæt blot USB-kablet, der fulgte med din enhed, i USB-porten. Porten giver strøm uanset om lampen er tændt eller slukket.

FORSIGTIG: TILSLUT IKKE USB-ENHEDER, DER KRÆVER MERE STRØM END 5V / 1,2A

Tip 1: Som med 'Bordtilstand', så kan lysstyrken i 'Lysterapi Tilstand' reduceres ved at rotere knappen [1].

Tip 2: Hvis varmere farver foretrækkes, så kan farveændrings ikonet [2] i 'Terapi Tilstand' bruges til at vælge koldt eller varmt lys. Justering af lysstyrken eller lysfarven påvirker ikke den 30 minutters tidtagning, tidtageren starter, når solikonet [3] bliver rørt. Genberøring af solikonet indenfor de 30 minutter vil genstarte tidtageren på 30 minutter og skifte tilbage til maksimal dagslys lysstyrke.

Bemærk venligst: Både koldt lys og varmt lys giver godt terapily og nogle enkeltpersoner foretrækker det blødere, varmere lys, men for det optimale resultat indenfor kort tid anbefaler vi, at dagslys bliver brugt til lysterapi sessions.

FORHOLDSREGLER

Lysterapi er en tryk og effektiv behandling for nedtrykthed såsom vinterdepression, samt for at lindre symptomer af dårlig søvn / vågnemønstre og lavt energiniveau.

Før lampen bliver brugt anbefaler vi at søge rådgivning hos din læge, hvis du:

- er blevet frarådet til at bruge stærkt lys på grund af en medicinsk tilstand
- tager medicin, der kan forårsage lysfølsomhed
- for nyligt har fået en øjenoperation eller tidligere har haft problemer med øjnene
- er blevet diagnosticeret med en stemningsforstyrrelse, depression eller søvnproblemer
- vær særligt opmærksom, hvis du har fået medicin for noget af det ovenstående, da lysterapi kan påvirke dit humør og påvirke din medicins virkning

Lysterapi kan have nogle bivirkninger, men disse er som oftest milde og kan løses ved at bruge lyset længere væk / ved lavere styrke.

Før nogle enkeltpersoner kan et kortvarigt skud af skarpt

lys i 30 minutter være meget gavnligt og foretrækkes. For andre kan lys med lavere intensitet, der er brugt i længere tid, være behageligere og give bedre resultater. Bivirkninger, der kan opstå er: øjenbelastning, hovedpine og kvalme. For at minimere muligheden af bivirkninger skal du ikke stirre direkte ind i lyset, men hellere bygge tiden gradvist op, som du bruger foran lyset og overvej et lavere lysniveau og en længere distance, for at give dine øjne og krop tid til at tilpasse sig. Det er vigtigt at lytte til din egen krop og finde styrken, længden og behandlingstiden, der virker bedst for dig.

Dette er ikke en medicinsk vejledning – Hvis din læge har anbefalet lysterapi, søg så altid rådgivning hos denne og følg givne instruktioner. Hvis du har nogle bekymringer om noget i denne vejledning, snak så venligst med din læge.

RENGØRING

FØR RENGØRING SØRG FOR, AT LAMPEN ER FRAKOBLET ELEKTRISK FORSYNING.

Hvis lampen skal rengøres, skal du bare tørre af med en fugtig klud. Brug ikke større mængder af flydende eller spraybare rengøringsmidler, da de kan trænge ind i lampen og påvirke elektrisk sikkerhed.

VEDLIGEHOLDELSE

Ingen vedligeholdelse er nødvendig. LED pærerne er ikke udskiftelige, da de er lavet til at holde i hele produktets levetid.

ELEKTRISK SIKKERHED

KUN TIL INDENDØRS BRUG

ADVARSEL: Hvis ledningen til dette armatur beskadiges, skal den kun erstattes af en kvalificeret person, for at undgå fare.

KONSULTER EN KVALIFICERET ELEKTRIKER, HVIS DER ER NOGEN TVIVL

DANSK

VIGTIG SIKKERHEDSVEJLEDNING – GEM VENLIGST TIL FREMTIDIG HENVISNING

TAK FOR DIT KØB AF DETTE DAYLIGHT PRODUKT. FOR AT SIKRE KORREKT OG SIKKERT BRUG, LÆS VENLIGST DET FØLGENDE OG OPBEVAR TIL FREMTIDIG HENVISNING.

EN VEJLEDNING TIL LYSTERAPI

Lysterapi kan løfte dit humør, give dig en dybere søvn, give dig energi og styrke din koncentrationsevne.

I løbet af det tidlige forår og vinter lægger du måske mærke til at de kortere dage og reduceret sollys påvirker din energi og dit humør.

Hvis du føler dig nede eller har vinterdepression, så kan jævnlig lysterapi lindre dine symptomer og hjælpe dig med at føle dig som dit normale selv igen.

I løbet af foråret og sommeren, når mængden af naturligt lys stiger, kan du formindske regelmæssigheden af dine sessions, men hvis du føler at symptomerne vender tilbage, så skal du tilpasse dit skema med lysterapi i takt med det.

De vigtigste faktorer at tænke på, når du bruger lysterapi er: Lysstyrke, Distance & Tid

For at simulere lysstyrken af naturligt sollys anbefaler vi at bruge SAD lyset for fuld styrke i armslængde (50 – 70 cm), ideelt hver dag i minimum 30 – 60 minutter.

Eksempel på sessiontider og Lux output:

30 minutter med lampen cirka 16 cm væk fra dig (10.000 Lux)

60 minutter med lampen cirka 24cm væk fra dig (5.000 Lux)

120 minutter med lampen cirka 36cm væk fra dig (2.500 Lux)

Når lyset er tættere på dig rammer stærkere lys dine øjne. Da individuel sensitivitet til lys varierer, så anbefaler vi at finde den distance og styrke, der virker bedst for dig. Hvis du synes at lyset er for stærkt, så skal du bare flytte lampen længere væk fra dig og øge sessiontiden.

Som alternativ kan du bruge dæmperen til at reducere styrken og øge varigheden af sessionen for at sikre dig, at du får den rette mængde af lys.

Placering af lyset er vigtigt for at få de bedste resultater og sørge for optimal komfort

Stil lampen ved siden af dig med lyset rettet mod dig. Kig ikke direkte ind i lyset, men hav øjnene åbne, da behandlingen ikke virker med lukkede øjne.



Lysterapi er mest effektivt, når det bliver brugt som det første, når man vågner om morgenen.

Undgå at bruge lampen i lysterapi-tilstand om aftenen, da det kan give dig problemer med at falde i søvn. Din læge kan hjælpe dig med at finde det mest fordelagtige lysterapi-skema til dig.

Dette er ikke en medicinsk vejledning - se venligst din læge i forbindelse med enhver medicinsk tilstand og følg dennes vejledning. Hvis du ikke oplever forbedringer i dine symptomer inden for få uger, søg så venligst rådgivning hos din læge.

OPSÆTNING OG BRUG

1. Fjern al indpakning fra lampen.
2. Indsæt stikket til strømadapteren bagpå lampen og sæt adapteren i en nærliggende stikkontakt.
3. Tryk knap (1) for at tænde ON og tryk igen for at slukke OFF.
4. Roterung af knap (1) med klokken øger lysstyrken, mens rotering mod klokken dæmper styrken.
5. Farven af lyset kan ændres ved at røre ved farveændrings ikonet (2).
For hver berøring skifter lysfarven mellem dagslys (6000K), koldt lys (4000K) og varmt lys (2700K).
6. For at starte 'Lysterapi Tilstand' rør solikonet (3).
Lampen blinker en enkelt gang for at indikere starten af lysterapien og vil automatisk skifte til dagslys (6000K) og maksimal lysstyrke i 30 minutter.
7. Efter 30 minutter af 'Lysterapi Tilstand' slukkes lampen automatisk. Hvis du vil fortsætte med din lysterapi session skal du bare røre solikonet (3) og lampen vil starte en yderligere session på 30 minutter. Som alternativ skifter lampen, ved at trykke på knappen (1), tilbage til 'Bord

pressing the button (1) switches the lamp back into 'Desk Mode', brightness and light colour can be adjusted as described above.

8. In both Desk or Therapy Modes the shade and arm can be adjusted, angled and rotated as required to enable optimum position of the light. When in Desk Mode the timer function will not operate and the lamp will remain on until turned off.

9. The base of the lamp has a USB port (4) with 5V / 1.2A output. It is suitable for charging mobile phones and other similar USB powered devices.

Simply insert the USB cable that is supplied with your device into the USB port. The port provides power whether the lamp is switched on or off.

CAUTION: DO NOT CONNECT USB DEVICES WHICH REQUIRE MORE POWER THAN 5V / 1.2A

Tip 1: As with 'Desk Mode', while in 'Light Therapy Mode' the brightness can be reduced by rotating the button (1).

Tip 2: During 'Therapy Mode' if warmer light colour is preferred, the colour change icon (2) can be used to select cool light or warm light. Adjusting the brightness or light colour does not affect the 30 minute timer, the timer is started from the moment the sun icon (3) is touched. Retouching the sun icon at anytime within the 30 minutes will restart the 30 minute timer and default back to daylight maximum brightness.

Please note: Both cool light and warm light provide a good therapy light and some individuals prefer the softer warmer light, however, for optimum results in the shortest time we recommend daylight is used for light therapy sessions.

PRECAUTIONS

Light Therapy is a safe and effective treatment for winter blues such as Seasonal Affective Disorder (SAD) as well as for helping relieve the symptoms of poor sleep / wake patterns and low energy levels.

Before using the lamp we advise seeking advice from your doctor if any of the following apply to you:

- have been advised to avoid bright light because of a particular medical condition
- taking medication that may cause photosensitivity
- had recent eye surgery or have had previous eye problems
- have been diagnosed with a mood disorder, depression or sleep problems
- take particular care if you have been prescribed any medication for any of the above, as light therapy can also affect your mood and affect how your medication works

Light Therapy can have some side effects, but these are usually mild and can be resolved by using the light further away / lowering the brightness.

For some individuals a brief burst of bright light for 30min is very beneficial and is preferred. For others a lower intensity light, used for longer is more comfortable and gives better results. Side effects that might be experienced include: eye strain, headache and nausea. To minimise the possibility of side effects do not stare directly into the light, start by gradually building up the time you spend in front of the light and consider a lower light level and greater distance to give your eyes and body time to adapt. It is important to listen to your own body and find the brightness, distance and treatment time that works best for you.

This is not a medical guide or directions – If your doctor has recommended light therapy always seek advice from them and follow their instructions. If you have any concerns about anything raised in this guide please speak to your doctor.

CLEANING

BEFORE CLEANING MAKE SURE THE LAMP IS DISCONNECTED FROM THE ELECTRICAL SUPPLY.

If the lamp requires cleaning simply wipe with a damp cloth. Do not use large amounts of liquid or spray cleaners as they may enter the lamp and affect electrical safety.

MAINTENANCE

No maintenance is required. The LEDs are not user or service replaceable as they designed to last for the lifetime of the product.

ELECTRICAL SAFETY

FOR INDOOR USE ONLY

CAUTION: If the cable of this luminaire becomes damaged, it should be exclusively replaced by a suitably qualified person in order to avoid hazard.

IN CASE OF DOUBT CONSULT A QUALIFIED ELECTRICIAN

FRANÇAIS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS – PLEASE SAVE FOR FUTURE REFERENCE

THANK YOU FOR PURCHASING THIS DAYLIGHT PRODUCT. TO ENSURE CORRECT AND SAFE OPERATION PLEASE READ THE FOLLOWING AND RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.

GUIDE D'UTILISATION DE LA LAMPE DE LUMINOTHÉRAPIE

La luminothérapie peut améliorer votre état d'esprit, votre sommeil et votre concentration. Au début de l'automne et pendant l'hiver, vous avez peut-être remarqué que les journées plus courtes et moins ensoleillées affectent votre état d'esprit et votre énergie.

Si vous vous sentez maussade ou si vous souffrez de dépression saisonnière, des séances de luminothérapie régulières peuvent vous remettre daplomb.

Pendant le printemps et l'été, l'intensité lumineuse étant plus élevée, vous pourrez probablement espacer les séances. Toutefois, n'hésitez pas à les réajuster si vous constatez que les symptômes reviennent.

Les principaux facteurs à prendre en compte lors d'une séance de luminothérapie sont les suivants : Intensité lumineuse, distance et durée

Pour simuler l'intensité lumineuse d'une journée ensoleillée, nous vous recommandons d'utiliser quotidiennement la lampe SAD (Seasonal Affective Disorder) à son niveau maximum (50 à 70cm).

Exemple de durée et de luminosité pour une séance :

30 minutes en plaçant la lampe à environ 16cm de vous (10.000 Lux)

60 minutes en plaçant la lampe à environ 24cm de vous (5.000 Lux)

120 minutes en plaçant la lampe à environ 36cm de vous (2.500 Lux)

Plus la lampe est proche, plus l'intensité lumineuse atteignant la rétine sera élevée. La photosensibilité varie toutefois en fonction de chaque individu et nous vous recommandons de trouver la distance et l'intensité lumineuse qui vous conviennent le mieux. Si la lumière est trop intense, éloignez simplement la lampe de votre visage et augmentez la durée d'exposition.

Vous pouvez également diminuer la luminosité à l'aide du variateur et augmenter la durée d'exposition pour vous assurer que vous avez reçu la bonne quantité de lumière.

Le positionnement de la lampe est primordial pour garantir les meilleurs résultats ainsi qu'un confort optimal

Placez la lampe sur le côté en dirigeant la lumière directement vers vous. Ne regardez pas directement la lumière, mais assurez-vous que vos yeux restent ouverts pendant toute la durée du traitement car cette thérapie ne fonctionne pas si vous fermez les yeux.



La luminothérapie est plus efficace si elle est faite tôt le matin.

Évitez d'utiliser la lampe en mode « luminothérapie » le soir, car cela pourrait affecter l'endormissement. Votre médecin pourra vous aider à établir le programme de luminothérapie le mieux adapté à votre condition.

Ce document n'a aucune valeur médicale ! Vérifiez auprès de votre médecin que la luminothérapie n'est pas contre-indiquée à votre état de santé et suivez toujours ses instructions. Si vous ne constatez aucune amélioration après quelques semaines, veuillez consulter votre médecin.

INSTALLATION ET FONCTIONNEMENT

1. Veuillez enlever l'emballage et toute protection se trouvant autour de la lampe.
2. Insérez la prise de l'adaptateur secteur dans la prise qui se trouve à l'arrière de la lampe, puis branchez l'adaptateur sur une prise de courant adéquate.
3. Appuyez sur le bouton (1) pour allumer la lampe et appuyez de nouveau dessus pour l'éteindre.
4. Tourner le bouton (1) dans le sens horaire permet d'augmenter la luminosité. Le tourner dans le sens inverse permet de la baisser.
5. La température de couleur peut être modifiée en touchant l'icône (2). À chaque pression, la température de couleur varie entre lumière du jour (6.000K), lumière froide (4.000K) et lumière chaude (2.700K).
6. Pour lancer le « mode luminothérapie », touchez l'icône « soleil » (3). La lampe clignotera une fois pour signaler le début de la luminothérapie, passera automatiquement à la lumière du jour (6 000 K) et à la luminosité maximale pendant 30 minutes.

Vinkki 1: Valon kirkkautta voi säätää molemmissa tiloissa kääntämällä painiketta (1).

Vinkki 2: Voit vaihtaa valon värin myös valohoitotilassa värinvaihtokuvakkeen (2) kautta. Kirkkauden tai värin muuttaminen ei vaikuta 30 minuutin hoitoaikaan, ajastin lähtee käyntiin, kun aurinkokuvaketta (3) painetaan. Aurinkokuvakkeen painaminen hoitojakson aikana nollaa ajastimen, jolloin 30 minuutin jakso alkaa uudelleen sekä värin valo muuttuu takaisin kirkkaaseen päivänvaloon.

Huomioithan, että sekä viileä että lämmin valo tarjoavat toimivan valohoidon ja joillekin kevyempi lämmin valo sopii paremmin, mutta optimaalisen hoitotuloksen saavuttamiseksi mahdollisimman lyhyessä ajassa suosittelemme, että valohoidon aikana käytetään kirkasta päivänvaloa.

VAROITUKSET

Valoterapia on turvallinen ja tehokas hoito sekä kaamosmasennuksen oireisiin että erilaisiin unihäiriöihin ja alhaiseen energiatasoon.

Ennen lampun käyttöönottoa, suosittelemme ottamaan yhteyttä lääkäriisi, jos jokin seuraavista koskee sinua:

- sinua on neuvottu välttämään kirkasta valoa sairauden tai muun lääketieteellisen syyn vuoksi
- käytät valoherkkyttä aiheuttavia lääkkeitä
- viimeaikainen silmäläikkäus tai muu aiempi silmiin liittyvä ongelma
- diagnosoitu mielialahäiriö, masennus tai unihäiriö
- ole erityisen tarkkana, mikäli käytät johonkin yllä olevaan tilaan liittyvää lääkitystä, sillä valohoito saattaa vaikuttaa sekä mielialaan että lääkityksen toimintaan

Valohoidolla saattaa olla joitain sivuvaikutuksia, mutta nämä ovat yleensä lieviä ja voidaan ratkaista joko siirtämällä lampun kauemmaksi tai alentamalla kirkkautta.

Joillekin käyttäjille erittäin kirkas 30 minuutin valohoito on kaikista hyödyllisintä ja suositeltua. Toisille alempi kirkkaustaso pidempään käytettynä on hyödyllisempää ja antaa paremmat hoitotulokset. Mahdollisia sivuvaikutuksia: silmien ärsytys, päänsärky ja pahoinvointi. Vältä ääksesi mahdolliset sivuvaikutukset, älä katso suoraan lampun kohti, aloita valohoito asteittain lisäämällä valohoidon aikaa vähitellen ja harkitse alhaisempaa valotasoa ja pidempää etäisyyttä lampun, jotta silmilläsi ja kehollasi on aikaa sopeutua valohoitoon. On tärkeää kuunnella omaa kehoa hoidon aikana, jotta voit löytää sopivan kirkkaustason, etäisyyden ja sinulle parhaiten sopivan hoitoajan pituuden.

Huomioithan, että tämä opas ei ole tarkoitettu antamaan lääketieteellisiä neuvoja – Mikäli lääkärisi on suositellut valohoitoa, pyydäthän neuvoa heiltä ja noudata saamiasi ohjeita. Jos olet huolissasi jostain tässä oppaassa esitystä kohdasta, oletan yhteydessä terveydenhuollon ammattilaiseen.

PUHDISTUS

VARMISTA, ETTÄ VALAISIN EI OLE KYTKETTY VIRTALÄHTEESEEN ENNEN KÄYTTÖÖNOTTOA.

Mikäli valaisin tarvitsee puhdistusta, pyyhi valaisin kostealla liinalla. Älä käytä suuria määriä nestemäisiä tai suihkepuhdistusaineita, sillä ne voivat päästä valaisimen sisään ja heikentää sähköturvallisuutta.

YLLÄPITO

Valaisin ei vaadi huoltoa. LED-valot eivät ole tarkoitettu käyttäjän tai valmistajan vaihdettaviksi, sillä ne on suunniteltu kestämaan koko tuotteen käyttöiän.

SÄHKÖTURVALLISUUS

SOVELTUU AINOASTAAN SISÄKÄYTTÖÖN

VAROITUS: Mikäli valaisimen johto vaurioituu, sen voi vaihtaa ainoastaan ammattilainen vaaran välttämiseksi.

MIKÄLI OLET EPÄVARMA, OTA YHTEYS SÄHKÖALAN AMMATTILAISEEN

SUOMALAINEN

TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA – SÄILYÄ MYÖHEMPÄÄ TARVETTA VARTEN

Kiitos, että ostit Daylight -tuotteen. Varmistaaksesi oikean ja turvallisen käytön, lue alla olevat ohjeet ja säästä ne myöhempiä tarvetta varten.

OPAS VALOHOITOON

Valohoidon avulla voi kohottaa mielialaa, syventää unta, lisätä energiaa ja parantaa keskittymiskykyä. Alkusyksystä ja talvella voit huomata, että lyhenevät päivät ja vähentynyt auringonpaiste vaikuttavat energiatasosi ja mielialaasi.

Jos mieli on maassa ja kärsit kaamosmasennuksesta, säännöllinen valohoito saattaa helpottaa oireitasi ja auttaa sinua pääsemään entisellesi.

Kun luonnollisen valon määrä kasvaa keväällä ja kesällä, valohoitokertoja voi kokeilla harventaa, mutta jos tuntuu, että oireet palaavat, säädä hoitokertoja sen mukaan.

Valohoidossa on kiinnitettävä huomiota seuraaviin asioihin: valon voimakkuus, etäisyys ja aika.

Luonnollisen auringonvalon kirkkauden simuloimiseksi suosittelemme käyttämään kirkasvaloa täydellä kirkkaudella käsivarren etäisyydellä (50–70 cm), ihanteellisesti päivittäin vähintään 30–60 minuutin ajan.

Esimerkkihoitoajat ja valon tehokkuus:

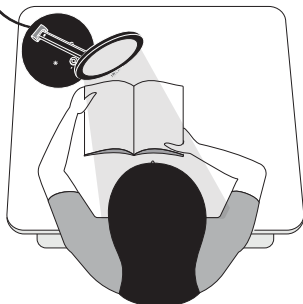
30 minuuttia, lamppu noin 16 cm päässä itsestä (10.000 luksia)
60 minuuttia, lamppu noin 24 cm päässä itsestä (5.000 luksia)
120 minuuttia, lamppu noin 36 cm päässä itsestä (2.500 luksia)

Mitä lähempänä valo on, sitä voimakkaampana se saapuu silmiisi. Koska jokaisen valoherkkyys on erilainen, suosittelemme että etsit kokeilemalla sinulle parhaiten sopivan etäisyyden ja kirkkauden. Jos valo on mielestäsi liian kirkas, siirrä lamppu vain kauemmaksi ja pidennä käyttöaikaa.

Vaihtoehtoisesti voit vähentää kirkkautta himmentimellä ja lisätä käyttöaikaa varmistaaksesi, että saat oikean määrän valoa.

Valon sijoittaminen oikein on tärkeää, että saat siitä parhaan hyödyn mahdollisimman mukavasti.

Sijoita valo sivullesi niin että lamppu on sinua kohti. Älä katso suoraan valoon, mutta pidä silmät auki, koska hoito ei tehoa silmät kiinni.



Valohoito on tehokkainta, kun sitä käytetään heti ensimmäisenä aamulla.

Vältä lampun käyttöä valohoitoasetuksella iltaisin, koska silloin se saattaa vaikeuttaa nukahtamista. Lääkärisi voi auttaa sinua löytämään sinulle parhaiten sopivan valohoitoaikataulun.

Tämä ei ole lääketieteellinen ohje. Kaikissa terveysongelmissa tulee kääntyä lääkärin puoleen ja seurata tämän hoito-ohjeita. Jos oireesi eivät hellitä muutamassa viikossa, ole hyvä ja ota yhteyttä lääkäriin.

ASENNUS- JA KÄYTTÖOPAS

1. Poista kaikki pakkausmateriaali lampun ympäriltä.

2. Liitä virtajohto lampun takaosasta löytyvään liitäntään ja kytke johto lähimpään pistorasiaan.

3. Paina painiketta (1) laittaaksesi valaisimen päälle ja paina painiketta uudelleen sammuttaaksesi valaisimen.

4. Voit säätää kirkkautta kääntämällä painiketta (1) kellonsuuntaisesti, jolloin kirkkaus lisääntyy, ja päinvastaiseen suuntaan vähentääksesi kirkkautta.

5. Voit vaihtaa valon värin koskettamalla väriinvalintakuvaketta (2).

Jokaista painallusta kohden valo vaihtuu päivänvalon (6000K), kylmän valon (4000K) ja lämpimän valon (2700K) välillä.

6. Aloittaaksesi valohoidon, paina aurinkokuvaketta (3).

Valaisin välkkyi kerran sen merkiksi, että valohoito on alkanut ja muuttuu automaattisesti päivänvaloon (6000K) ja suurimpaan kirkkauteen 30 minuutin ajaksi.

7. Valohoito loppuu automaattisesti 30 minuutin jälkeen.

Mikäli valohoitoa halutaan jatkaa, kosketa uudelleen aurinkokuvaketta (3) ja lamppu aloittaa seuraavan 30 minuutin valohoitojakson. Voit vaihtoehtoisesti painaa painiketta (1) vaihtaaksesi lampun takaisin normaalitilaan, jolloin valon kirkkautta ja väriä voi säätää ylempien ohjeiden mukaisesti.

8. Sekä normaalitilassa että valohoitotilassa lampun varjostinta sekä vartta voi säätää kallistamalla ja kääntämällä, jotta optimaalinen valaisimen asento löytyy. Kun valaisin on normaalitilassa, ajastin ei ole päällä ja valo pysyy päällä niin kauan, kunnes se laitetaan pois päältä.

9. Valaisimen pohjassa on USB-portti (4) 5V / 1.2A ulostulolla. Se soveltuu matkapuhelimen ja muiden vastaavien USB-virtalähteiden lataamiseen.

Liitä vain laitteen mukana toimitettu USB-kaapeli USB-porttiin. Portti antaa virtaa riippumatta siitä, onko lamppu päällä tai pois päältä.

VAROITUS: ÄLÄ KYTKE USB-LAITTEITA, JOTKA VAATIVAVAT ENEMMÄN VIRRAN KUIN 5V / 1.2A

7. Après 30 minutes en « mode luminothérapie », la lampe s'éteint automatiquement. Si vous souhaitez poursuivre votre séance de luminothérapie, il vous suffit de toucher l'icône « soleil » [3] pour que la lampe entame une nouvelle séance de 30 minutes. Vous pouvez également appuyer sur le bouton (1) pour remettre la lampe en mode « bureau », la luminosité et la température de couleur pouvant être ajustées comme décrit ci-dessus.

8. En mode « bureau » comme en mode « luminothérapie », la lampe et le bras peuvent être ajustés, inclinés et tournés au besoin pour permettre une position optimale de la lumière. En mode « bureau », la fonction minuterie n'est pas opérationnelle et la lampe reste allumée jusqu'à ce qu'elle soit éteinte.

9. La base de la lampe dispose d'un port USB (4) 5V / 1.2A. Utilisable pour recharger les téléphones portables et autres appareils similaires alimentés par USB.

Insérez simplement le câble USB fourni avec votre appareil dans le port USB. Le port USB fournit de l'énergie lorsque la lampe est allumée ou éteinte.

ATTENTION : NE CONNECTEZ PAS D'APPAREILS USB QUI NÉCESSITENT PLUS DE 5 V / 1.2A

Conseil 1 : en mode « luminothérapie » comme en mode « bureau », la luminosité peut être baissée en tournant le bouton (1).

Conseil 2 : en mode « luminothérapie », si vous préférez une température de couleur plus chaude, pressez l'icône (2) de changement de température de couleur pour sélectionner une lumière froide ou chaude. L'ajustement de la luminosité ou de la température de couleur n'affecte pas la minuterie réglée sur 30 minutes, le minuteur démarre à partir du moment où vous pressez l'icône « soleil » [3]. Si vous touchez à nouveau l'icône « soleil » à tout moment au cours des 30 minutes, la minuterie réglée sur 30 minutes redémarre et la luminosité maximale de la lumière du jour est rétablie par défaut.

N. B. : Les températures de couleur froide et chaude permettent toutes deux une bonne luminothérapie et certaines personnes préfèrent une lumière plus douce et plus chaude. Cependant, pour obtenir des résultats optimaux en un minimum de temps, nous recommandons d'utiliser la lumière du jour pour les séances de luminothérapie.

PRÉCAUTIONS

La luminothérapie constitue un traitement sûr et efficace contre la dépression hivernale comme le trouble affectif saisonnier (TAS), elle aide également à soulager les troubles du sommeil et les baisses d'énergie.

Avant d'utiliser la lampe, nous vous recommandons de demander conseil à votre médecin si l'une des conditions suivantes s'applique à vous :

- il vous a été conseillé d'éviter la lumière vive en raison d'un problème médical particulier ;
- vous prenez des médicaments susceptibles de provoquer une photosensibilité ;

- vous avez subi récemment une opération des yeux ou avez déjà eu des problèmes oculaires ;

- le médecin vous a dit que vous souffrez d'un trouble de l'humeur, d'une dépression ou de troubles du sommeil.

- Faites particulièrement attention si l'on vous a prescrit des médicaments pour l'une des raisons susmentionnées, car la luminothérapie peut également affecter votre humeur et modifier les effets de vos médicaments.

La luminothérapie peut avoir des effets secondaires, mais ceux-ci sont généralement modérés et peuvent être résolus en éloignant la source de lumière/en baissant la luminosité.

Chez certaines personnes, un bref éclat de lumière vive (pendant 30 minutes) est très avantageux et préférable. Chez d'autres, une lumière d'intensité plus faible, sur une période plus longue est plus agréable et produit de meilleurs résultats. Les effets secondaires pouvant se développer sont les suivants : fatigue oculaire, maux de tête et nausées. Pour réduire au minimum la possibilité d'effets secondaires, ne fixez pas directement la lumière, commencez par augmenter progressivement le temps que vous passez devant la lumière et envisagez un niveau de luminosité plus faible et une plus grande distance pour donner à vos yeux et à votre corps le temps de s'adapter. Il est important d'écouter votre corps et de trouver la luminosité, la distance et la durée de traitement qui vous conviennent le mieux.

Ce document ne saurait se substituer à un guide médical ou à des directives médicales — si votre médecin vous a recommandé une luminothérapie, demandez-lui toujours conseil et suivez ses instructions. Pour toute préoccupation concernant un aspect abordé dans ce guide, veuillez en discuter avec votre médecin.

NETTOYAGE

AVANT TOUT NETTOYAGE, ASSUREZ-VOUS QUE LA LAMPE EST DÉBRANCHÉE.

Si la lampe est sale, essuyez-la à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de spray ou une quantité d'eau importante pour éviter de provoquer un court-circuit.

ENTRETIEN

La lampe ne nécessite aucun entretien. Les LED et la batterie au lithium interne ne peuvent pas être remplacées par l'utilisateur ou par un réparateur, car elles sont conçues pour durer aussi longtemps que le produit lui-même.

SÉCURITÉ

POUR UNE UTILISATION EN INTÉRIEUR UNIQUEMENT.

ATTENTION : NE REGARDEZ JAMAIS DIRECTEMENT LA LUMIÈRE DES LED.

ATTENTION : Si vous constatez que le cordon électrique de la lampe est endommagé, faites-le remplacer par un électricien qualifié afin d'éviter tout accident.

EN CAS DE DOUTE, VEUILLEZ CONSULTER UN ÉLECTRICIEN QUALIFIÉ.

DEUTSCH

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE – ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN!

VIELLEN DANK, DASS SIE SICH FÜR DIESES DAYLIGHT PRODUKT ENTSCIEDEN HABEN. BEACHTEN SIE BITTE DIE FOLGENDEN HINWEISE UND BEWAHREN SIE DIESE ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF, UM EINEN SACHGEMÄSSEN UND SICHEREN GEBRAUCH ZU GEWÄHRLEISTEN.

ANLEITUNG ZUR LICHTTHERAPIE

Eine Lichttherapie kann die Stimmung heben, den Schlaf verbessern, neuen Schwung verleihen und die Konzentrationsfähigkeit schärfen. Mit Beginn des Herbstes und des Winters können sich die kürzeren Tage und das reduzierte Sonnenlicht auf das Wohlbefinden und die Stimmung auswirken.

Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen oder unter SAD (saisonal abhängiger Depression) leiden, kann eine Lichttherapie die Symptome lindern und Ihnen dabei helfen, sich wieder besser zu fühlen.

Im Frühling und Sommer, wenn das natürliche Licht wieder zunimmt, können Sie die regelmäßigen Anwendungen reduzieren. Kehren die Symptome zurück, sollten Sie Ihren Therapieplan entsprechend anpassen.

Die ausschlaggebenden Faktoren bei der Lichttherapie sind Lichtintensität, Entfernung und Dauer.

Um die Helligkeit des natürlichen Sonnenlichts zu simulieren, empfehlen wir, das SAD-Licht mit voller Helligkeit in einem Abstand von einer Armlänge (50–70 cm) mindestens 30–60 min täglich zu nutzen.

Beispiele für Anwendungsdauer und Lichtintensitäten in Lux:

30 Minuten bei etwa 16cm Abstand zur Leuchte (10.000 lx)

60 Minuten bei etwa 24cm Abstand zur Leuchte (5.000 lx)

120 Minuten bei etwa 36cm Abstand zur Leuchte (2.500 lx)

Je geringer der Abstand zur Leuchte, desto höher ist die Lichtintensität, die auf Ihre Augen wirkt. Da jedoch die Lichtempfindlichkeit individuell variiert, empfehlen wir Ihnen, die für Sie am besten geeignete Entfernung und Helligkeit selbst zu ermitteln. Wenn Sie das Licht als zu hell empfinden, vergrößern Sie den Abstand zur Leuchte und verlängern Sie die Anwendungsdauer.

Alternativ können Sie die Helligkeit mithilfe des Dimmers reduzieren und die Anwendungsdauer verlängern, um sicherzustellen, dass Sie die richtige Menge Licht aufnehmen.

Die Positionierung des Lichts ist wichtig für ein bestmögliches Ergebnis und einen optimalen Komfort.

Platzieren Sie die Leuchte seitlich und richten Sie den Schirm direkt auf sich. Schauen Sie nicht direkt in das Licht, aber achten Sie darauf, dass Sie die Augen offen halten, da die Behandlung bei geschlossenen Augen nicht wirkt.



Die Lichttherapie ist morgens am wirksamsten.

Vermeiden Sie es, die Leuchte abends im Lichttherapiemodus zu verwenden, da es sonst zu Schwierigkeiten beim Einschlafen kommen kann. Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin kann Ihnen dabei helfen, den für Sie am besten geeigneten Therapieplan herauszufinden.

Das vorliegende Dokument ist kein medizinischer Ratgeber, wenden Sie sich mit medizinischen Fragen aller Art bitte an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin und folgen Sie seinen bzw. ihren Anweisungen. Wenn Sie nach einigen Wochen keine Besserung Ihrer Symptome feststellen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin.

INBETRIEBNAHME

1. Das Verpackungsmaterial vollständig von der Leuchte entfernen.
2. Den Klinkenstecker des Netzkabels mit der Buchse auf der Rückseite der Leuchte verbinden und das Netzteil in eine geeignete Steckdose stecken.
3. Zum Einschalten der Leuchte Knopf (1) drücken. Zum Ausschalten erneut drücken.
4. Zum Einstellen der Helligkeit Knopf (1) drehen. Im Uhrzeigersinn heller, gegen den Uhrzeigersinn dunkler.
5. Zum Verändern der Farbtemperatur das Farbwechselsymbol (2) berühren.
Bei jeder Berührung wechselt die Farbtemperatur des Lichts in folgender Reihenfolge: Tageslicht (6.000 K), kaltes Licht (4.000 K), warmes Licht (2.700 K).
6. Zum Aktivieren des Lichttherapiemodus das Sonnensymbol (3) berühren.

Die Leuchte blinkt einmal, um den Beginn der Lichttherapie

8. I både skrivbords- och terapiläge kan skärmen och armen justeras, vinklas och roteras efter behov för att ge en optimal placering av ljuset. När lampan är i skrivbordsläge fungerar inte timerfunktionen och lampan förblir tänd tills den stängs av.

9. Lampans bas har en USB-port (4) med 5V / 1,2A utgång. Den är lämplig för laddning av mobiltelefoner och andra liknande USB-drivna enheter.

Sätt bara i USB-kabeln som medföljer din enhet i USB-porten. Porten ger ström oavsett om lampan är på eller av.
WARNING: ANSLUT INTE USB-ENHETER SOM KRÄVER MER STRÖM ÄN 5V / 1,2A

Tips 1: Precis som i "Desk Mode" (Skrivbordsläge) kan ljusstyrkan minskas i "Light Therapy Mode" genom att vrida på knappen (1).

Tips 2: Om du föredrar en varmare ljusfärg under "Therapy Mode" (Terapiläge) kan du använda ikonen för färgbyte (2) för att välja kallt ljus eller varmt ljus. Justering av ljusstyrka eller ljusfärg påverkar inte 30-minuterstimern, timern startar från det ögonblick då solikonen (3) vidrörs. Om du trycker på solikonen igen när som helst inom de 30 minuterna startar timern på nytt och återgår till maximal ljusstyrka för dagsljus.

Observera! Både kallt och varmt ljus ger ett bra terapiljus och vissa personer föredrar det mjukare varmare ljuset, men för optimala resultat på kortast möjliga tid rekommenderar vi att dagsljus används vid ljusterapisessioner

VARNINGAR

Ljusterapi är en säker och effektiv behandling av vinterdepressioner som säsongrelaterad affektiv sjukdom (SAD) samt för att hjälpa till att lindra symtomen på dåliga sömn- och vakenhetsmönster och låga energinivåer.

Innan du använder lampan rekommenderar vi att du rådfrågar din läkare om något av följande gäller för dig:

- har fått rådet att undvika starkt ljus på grund av ett särskilt medicinskt tillstånd
- tar mediciner som kan orsaka ljuskänslighet
- nyligen har genomgått en ögonoperation eller har tidigare haft ögonproblem
- har diagnostiserats med en humörstörning, depression eller sömnproblem
- Var särskilt försiktig om du har fått mediciner för något av ovanstående, eftersom ljusterapi också kan påverka ditt humör och påverka hur din mediciner fungerar.

Ljusterapi kan ha vissa biverkningar, men dessa är vanligtvis milda och kan lösas genom att använda ljuset längre bort / sänka ljusstyrkan.

För vissa personer är en kort exponering för starkt ljus under 30 minuter mycket fördelaktigt och föredras. För

andra är ett ljus med lägre intensitet som används under längre tid bekvämare och ger bättre resultat. Biverkningar som kan uppstå är bl.a.: ögonstress, huvudvärk och illamående. För att minimera risken för biverkningar bör du inte stirra direkt in i ljuset, börja med att gradvis öka den tid som du tillbringar framför ljuset och överväg en lägre ljusnivå och ett större avstånd för att ge dina ögon och din kropp tid att anpassa sig. Det är viktigt att lyssna på din egen kropp och hitta den ljusstyrka, det avstånd och den behandlingstid som fungerar bäst för dig.

Detta är inte en medicinsk vägledning eller anvisning - Om din läkare har rekommenderat ljusterapi ska du alltid rådfråga honom eller henne och följa hans eller hennes anvisningar. Om du är osäker på något som tas upp i denna vägledning, tala med din läkare.

RENGÖRING

INNAN DU RENGÖR LAMPAN MÅSTE DU SE TILL ATT DEN ÄR BORTKOPPLAD FRÅN ELNÄTET.

Om lampan behöver rengöras, torka av den med en fuktig trasa. Använd inte stora mängder flytande rengöringsmedel eller rengöringssprutor eftersom de kan tränga in i lampan och påverka den elektriska säkerheten.

UNDERHÅLL

Inget underhåll krävs. Lysdioderna kan inte bytas ut av användaren eller tjänsten eftersom de är utformade för att hålla under produktens hela livslängd.

ELEKTRISK SÄKERHET

ENDAST FÖR INOMHUSBRUK

WARNING: Om kabeln till denna armatur skadas ska den uteslutande bytas ut av en kvalificerad person för att undvika fara.

I TVEKSAMMA FALL KONTAKTA EN KVALIFICERAD ELEKTRIKER.

SVENSKA

VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR – SPARA FÖR FRAMTIDA REFERENS

TACK FÖR ATT DU HAR KÖPT DENNA DAYLIGHT-PRODUKT. FÖR ATT SÄKERSTÄLLA EN KORREKT OCH SÄKER ANVÄNDNING BÖR DU LÄSA IGENOM FÖLJANDE OCH SPARA DET FÖR FRAMTIDA REFERENS.

EN GUIDE TILL LJUSTERAPI

Ljusterapi kan förbättra ditt humör, fördjupa din sömn, ge dig energi och skärpa din koncentration. Under tidig höst och vinter kan du börja märka att kortare dagar och mindre solljus påverkar din energi och ditt humör.

Om du känner dig deppig eller upplever SAD kan regelbunden ljusterapi lindra dina symtom och hjälpa dig att känna dig som vanligt igen.

Under våren och sommaren, när det naturliga ljuset ökar, kanske du vill ha mindre regelbundna behandlingar, men om du känner att dina symtom kommer tillbaka bör du justera schemat för ljusterapi i enlighet med detta.

De viktigaste faktorerna att tänka på när du använder ljusterapi är: Ljusintensitet, avstånd och tid

För att simulera det naturliga solljusets ljusstyrka rekommenderar vi att du använder SAD-lampan på full ljusstyrka på armlängds avstånd (50-70 cm), helst varje dag i minst 30-60 minuter.

Exempel på sessionstider och Lux-utdata:

30 minuter med lampan på cirka 16 cm avstånd från dig (10 000 Lux)

60 minuter med lampan på cirka 24 cm avstånd från dig (5 000 Lux)

120 minuter med lampan på cirka 36 cm avstånd från dig (2 500 Lux)

När ljuset är närmare dig når ljuset dina ögon med högre intensitet. Men eftersom individens känslighet för ljus varierar rekommenderar vi att du hittar det rätta avståndet och den ljusstyrka som fungerar bäst för dig. Om du tycker att ljuset är för starkt kan du helt enkelt placera lampan längre bort från dig samtidigt som du ökar behandlingstiden.

Alternativt kan du använda dimmern för att minska ljusstyrkan och öka behandlingens längd för att se till att du får rätt mängd ljus.

Lampans placering är viktig för att få bästa möjliga resultat och för att säkerställa optimal komfort.

Placera lampan vid sidan om dig, med skärmen riktad mot dig. Titta inte direkt in i ljuset, men se till att hålla ögonen öppna eftersom behandlingen inte fungerar på slutna ögon.



Ljusterapi är effektivast när du använder den det första du gör på morgonen.

Undvik att använda lampan i ljusterapiläge på kvällen eftersom du då kan få svårt att somna. Din läkare kan hjälpa dig att hitta det mest fördelaktiga schemat för ljusterapi för dig.

Detta är inte en medicinsk vägledning – kontakta din läkare om du har medicinska problem och följ deras riktlinjer. Om du inte ser någon förbättring av dina symtom efter några veckor bör du rådfråga din läkare.

INSTALLATION OCH DRIFT

1. Avlägsna all förpackning runt lampan.
2. Sätt in nätadaptern i uttaget på baksidan av lampan och koppla in adaptern i ett lämpligt placerat eluttag.
3. Tryck på knappen (1) för att slå PÅ (ON) och tryck igen för att slå IFRÅN (OFF).
4. Genom att vrida knappen (1) medurs ökar ljusstyrkan och genom att vrida moturs minskar ljusstyrkan.
5. Ljusets färg kan ändras genom att röra vid ikonen för färgbyte (2).
För varje beröring växlar ljusfärgen mellan dagsljus (6 000 K), kallt ljus (4 000 K) och varmt ljus (2 700 K).
6. För att starta "Ljusterapiläge" tryck på solikonen (3).
Lampan blinkar en gång för att indikera att ljusterapi börjar och växlar automatiskt till dagsljus (6 000 K) med maximal ljusstyrka i 30 minuter.
7. Efter 30 minuter i "Light Therapy Mode" (Ljusterapiläge) stängs lampan automatiskt av. Om du vill fortsätta din ljusterapisession, tryck bara på solikonen (3) så startar lampan en ny 30-minuterssession. Alternativt kan du trycka på knappen (1) för att växla tillbaka lampan till "skrivbordsläge", där ljusstyrka och ljusfärg kan justeras enligt beskrivningen ovan.

anzuzeigen. Dann schaltet sie für 30 Minuten auf Tageslicht (6.000 K) mit maximaler Helligkeit.

7. Nach 30 Minuten im Lichttherapiemodus schaltet sich die Leuchte automatisch ab (Timer-Funktion). Zum Fortsetzen der Lichttherapiesitzung einfach erneut das Sonnensymbol (3) berühren. Die Leuchte leuchtet dann für weitere 30 Minuten. Um in den Tischleuchtenmodus zurückzukehren, Knopf (1) drücken und ggf. die Helligkeit und Farbtemperatur wie oben beschrieben einstellen.

8. Sowohl im Tischleuchten- als auch im Lichttherapiemodus lassen sich der Schirm und der Arm nach Bedarf einstellen, anwinkeln und drehen, um das Licht optimal zu positionieren. Im Tischleuchtenmodus ist die Timer-Funktion außer Betrieb. Die Leuchte bleibt eingeschaltet, bis Sie sie ausschalten.

9. Im Sockel der Leuchte befindet sich ein USB-Anschluss (4) mit 5V / 1,2A Ausgang. Dieser eignet sich zum Aufladen von Mobiltelefonen und anderen ähnlichen USB-betriebenen Geräten.

Stecken Sie einfach das mit Ihrem Gerät gelieferte USB-Kabel in den USB-Anschluss. Der Anschluss liefert Strom, ganz gleich ob die Leuchte ein- oder ausgeschaltet ist.

ACHTUNG: KEINE USB-GERÄTE ANSCHLIESSEN, WELCHE MEHR STROM ALS 5V / 1,2A BENÖTIGEN

Hinweis 1: Wie im Tischleuchtenmodus kann auch im Lichttherapiemodus die Helligkeit durch Drehen des Knopfs (1) reduziert werden.

Hinweis 2: Wird im Lichttherapiemodus wärmeres Licht gewünscht, kann über das Farbwechselsymbol (2) kaltes oder warmes Licht eingestellt werden. Die 30-minütige Zeitabschaltung bleibt durch das Verändern der Helligkeit oder Farbtemperatur unbeeinflusst. Die Zeit startet bei Berühren des Sonnensymbols (3). Wird das Sonnensymbol während der 30 Minuten erneut berührt, startet der 30-Minuten-Timer erneut mit Tageslicht und maximaler Helligkeit.

Bitte beachten: Sowohl das kalte als auch das warme Licht eignen sich gut als Therapielicht. Einige Personen bevorzugen das sanftere, wärmere Licht. Für optimale Ergebnisse in möglichst kurzer Zeit empfehlen wir jedoch die Verwendung von Tageslicht für Lichttherapiesitzungen.

VORSICHTSMASSNAHMEN

Die Lichttherapie ist eine sichere und wirksame Behandlungsmethode bei Winterdepressionen wie z. B. SAD (saisonal abhängige Depression) und hilft bei der Linderung von Symptomen wie etwa einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus oder Energielosigkeit.

Vor dem Gebrauch der Leuchte sollten Sie sich von Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin beraten lassen, sofern eine der folgenden Aussagen auf Sie zutrifft:

- Sie sollten aus medizinischen Gründen helles Licht meiden.
- Sie nehmen Medikamente, die die Lichtempfindlichkeit

erhöhen.

- Sie wurden kürzlich an den Augen operiert oder hatten Probleme mit den Augen.
- Bei Ihnen wurden Gemütsstörungen, Depressionen oder Schlafprobleme diagnostiziert.
- Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Sie Medikamente gegen die genannten Beschwerden verschrieben bekommen haben, da die Lichttherapie Ihre Stimmung und die Wirkung der Medikamente beeinflussen kann.

Die Lichttherapie kann zu Nebenwirkungen führen, die jedoch normalerweise milde ausfallen und sich durch Vergrößern der Entfernung zur Lichtquelle bzw. Reduzieren der Helligkeit beheben lassen.

Einige Personen empfinden eine kurze Behandlung mit hellem Licht für 30 Minuten als sehr wohltuend und hilfreich. Andere wiederum erzielen mit einer geringeren Lichtintensität und einer längeren Anwendungsdauer bessere Ergebnisse. Zu den möglichen Nebenwirkungen gehören: erhöhte Belastung der Augen, Kopfschmerzen und Übelkeit. Um die Möglichkeit von Nebenwirkungen zu minimieren, sollten Sie nicht direkt in das Licht schauen, die Anwendungsdauer langsam steigern und mit einer geringeren Helligkeit und größerer Entfernung beginnen, damit sich Ihre Augen und Ihr Körper an die Lichttherapie gewöhnen können. Wichtig ist, dass Sie auf Ihren Körper hören und die für Sie am besten geeignete Helligkeit, Entfernung und Anwendungsdauer ermitteln.

Das vorliegende Dokument ist kein medizinischer Ratgeber. Wenn Ihnen Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin eine Lichttherapie empfohlen hat, lassen Sie sich stets von ihm bzw. ihr beraten und folgen Sie seinen bzw. ihren Anweisungen. Sollten Sie bei irgendwelchen genannten Punkten Bedenken haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin.

REINIGUNG

VOR DEM REINIGEN DER LEUCHE DEN STECKER ZIEHEN.

Verschmutzungen einfach mit einem feuchten Tuch entfernen. Keine großen Mengen an Flüssigkeiten oder Sprühreiniger verwenden, da sie in die Fassung des Leuchtschirms eindringen und die elektrische Sicherheit beeinträchtigen können.

WARTUNG

Es ist keine Wartung erforderlich. Die LEDs und die integrierte Lithium-Batterie sind nicht austauschbar, da sie für die erwartete Produktlebensdauer ausgelegt sind.

SICHERHEIT

NUR FÜR DIE VERWENDUNG IN INNENRÄUMEN GEEIGNET

ACHTUNG: NIEMALS DIREKT IN DIE LEDS SCHAUEN.

ACHTUNG: Wenn das Kabel der Leuchte beschädigt wird, sollte es aus Sicherheitsgründen nur von einem qualifizierten Fachmann ausgetauscht werden.

WENDEN SIE SICH IM ZWEIFELSFALL AN EINEN ELEKTROFACHMANN.

NEDERLANDS

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES – BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK

HARTELIJK DANK VOOR UW AANKOOP VAN DIT DAYLIGHT-PRODUCT. IN HET BELANG VAN EEN CORRECT EN VEILIG GEBRUIK, ADVISEREN WIJ U DE VOLGENDE RICHTLIJNEN TE LEZEN EN TE BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

EEN GIDS VOOR LICHTTHERAPIE

Lichttherapie kan uw stemming verbeteren, uw slaap verdiepen, u meer energie geven en uw concentratie verscherpen. Tijdens de vroege herfst en winter begint u mogelijk te merken dat kortere dagen en minder zonlicht uw energie en stemming beïnvloeden.

Als u zich somber voelt of aan SAD (seizoensgebonden depressie) lijdt, kan regelmatige lichttherapie uw symptomen verlichten en u helpen zich weer de oude te voelen.

Tijdens de lente en de zomer is er meer en meer natuurlijk licht en kunt u de regelmaat van uw sessies verminderen, maar als u voelt dat uw symptomen terugkomen, moet u uw lichttherapieschema hieraan aanpassen.

De belangrijkste factoren waar u moet op letten bij lichttherapie zijn: lichtintensiteit, afstand en tijd

Om de lichtsterkte van natuurlijk zonlicht te simuleren, adviseren we de SAD-lamp op volle lichtsterkte te gebruiken op armlengteafstand (50–70 cm), liefst voor een minimum van 30–60 minuten per dag.

Voorbeelden van sessietijden en lux-uitvoer:

30 minuten met de lamp op ongeveer 16 cm afstand van u verwijderd (10.000 lux)

60 minuten met de lamp op ongeveer 24 cm afstand van u verwijderd (5.000 lux)

120 minuten met de lamp op ongeveer 36 cm afstand van u verwijderd (2.500 lux)

Wanneer het licht dichterbij u is, bereikt een grotere intensiteit van het licht uw ogen. Echter, omdat de individuele gevoeligheid voor licht varieert, adviseren we dat u de afstand en lichtsterkte zoekt die het beste werken voor u. Als u het licht te sterk vindt, plaats de lamp dan gewoon verder van u af terwijl u uw sessietijd verlengt.

U kunt ook de dimmer gebruiken om de lichtsterkte te verminderen en de sessietijd verlengen om ervoor te zorgen dat u de juiste hoeveelheid licht ontvangt.

De plaatsing van de lamp is belangrijk om de beste resultaten te verkrijgen en optimaal comfort te verzekeren

Plaats de lamp naast u, met de kap naar u toe gericht. Kijk niet rechtstreeks in het licht, maar zorg ervoor dat u uw ogen open houdt want de behandeling werkt niet op gesloten ogen.



Lichttherapie is het meest effectief wanneer ze 's morgens vroeg wordt toegepast.

Vermijd het gebruik van uw lamp in lichttherapiemodus 's avonds omdat u dan mogelijk moeilijk in slaap zult vallen. Uw arts kan u helpen om het lichttherapieschema te vinden dat voor u het beste is.

Dit is geen medische gids – spreek met uw arts in verband met medische aandoeningen en volg haar/zijn richtlijnen. Als u geen verbetering van uw symptomen merkt na enkele weken, vraag dan uw arts om raad.

INSTALLATIE EN GEBRUIK

1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal rond de lamp
2. Steek de stekker van de stroomadapter in de aansluiting aan de achterkant van de lamp en steek de adapter in een stopcontact op een geschikte plaats.
3. Druk op knop [1] om IN te schakelen en druk opnieuw om UIT te schakelen.
4. Draai knop [1] met de klok mee om de lichtsterkte te verhogen en tegen de klok om de lichtsterkte te verlagen.
5. De kleur van het licht kan worden veranderd door het pictogram [2] voor kleurverandering aan te raken. Bij elke aanraking wordt de lichtkleur omgeschakeld tussen daglicht (6000 K), koud licht (4000 K) en warm licht (2700 K).
6. Om de 'lichttherapiemodus' in te schakelen, raakt u het zonpictogram [3] aan. De lamp zal één keer knipperen om het begin van de lichttherapie te signaleren en zal automatisch voor 30 minuten overschakelen naar daglicht (6000 K) en maximale lichtsterkte.
7. Na 30 minuten 'lichttherapiemodus' wordt de lamp

Tips 2: Om du ønsker en varmere lysfarge under «Terapimodus» kan fargeendringsikonet (2) brukes til å velge kaldt lys eller varmt lys. Justering av lysstyrken eller lysfargen påvirker ikke 30-minutters økten, økten startes fra det øyeblikket solikonet (3) berøres. Berøring av solikonet innenfor de 30 minuttene vil starte en ny 30-minutters økt og lysstyrken vil som standard være maksimal lysstyrke i dagslys.

Vennligst merk: Både kaldt lys og varmt lys gir et godt terapily, og noen individer foretrekker et mykere og varmere lys. For gunstige resultater på kortest tid derimot, anbefaler vi at dagslys brukes til lysterapiøker.

FORHOLDSREGLER

Lysterapi er en trygg og effektiv behandling for vinterdepresjon (SAD), samt at det kan lindre symptomene på dårlig søvn-/våknemønster og lavt energinivå.

Før du bruker lampen anbefaler vi å søke råd fra legen din hvis du:

- har blitt anbefalt å unngå sterkt lys på grunn av en spesiell medisinsk tilstand
- tar medisiner som kan forårsake lysfølsomhet
- nylig har hatt øyeoperasjoner eller tidligere har hatt øye problemer
- har blitt diagnostisert med en stemningslidelse, depresjon eller søvnproblemer
- Vær spesielt forsiktig hvis du har blitt foreskrevet noen medisiner for noen av de ovennevnte, da lysterapi også kan påvirke humøret ditt og påvirke hvordan medisinen virker.

Lysterapi kan ha noen bivirkninger, men disse er vanligvis milde og kan løses ved å bruke lyset lenger unna / senke lysstyrken.

For noen individer er en kort økt med sterkt lys i 30 minutter svært fordelaktig og foretrekkes. For andre er lys med lavere intensitet og bruk over lengre tid mer behagelig og gir bedre resultater. Bivirkninger som kan oppleves inkluderer: anstrengte øyne, hodepine og kvalme. For å minimere muligheten for bivirkninger skal du ikke stirre direkte inn i lyset. Start med å gradvis bruke mer tid foran lyset, og vurder et lavere lysnivå og større avstand for å gi øynene og kroppen tid til å tilpasse seg. Det er viktig å lytte til kroppen din og finne lysstyrken, avstanden og behandlingstiden som passer best for deg.

Dette er ikke en medisinsk veiledning eller instruksjoner

- Hvis legen din har anbefalt lysterapi, søk alltid råd fra dem og følg veiledningen som de har gitt. Hvis du har noen bekymringer i forhold til noe som er tatt opp i denne veiledningen, vennligst snakk med legen din.

RENGJØRING

FØR RENGJØRING KONTROLLER AT LAMPEN ER KOBLET FRA STIKKONTAKTEN.

Hvis lampen trenger rengjøring, tørk av med en fuktig klut. Ikke bruk store mengder væske eller sprayrengjøringsmidler, da de kan trenge inn i lampen og påvirke den elektriske sikkerheten.

VEDLIKEHOLD

Ingen vedlikehold er nødvendig. Lysdiodene kan ikke byttes ut av bruker eller sendes inn til service, da de er designet for å vare under hele produktets livsløp.

ELEKTRISK SIKKERHET

KUN FOR INNENDØRS BRUK

FORSIKTIG: Hvis kabelen til denne armaturen blir skadet, bør den utelukkende erstattes av en kvalifisert person for å unngå fare.

KONTAKT EN KVALIFISERT ELEKTRIKER OM DU ER I TVIL OM NOE

NORSK

VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER – VENNLIGST OPPBEVAR FOR FREMTIDIG REFERANSE

TAKK FOR AT DU KJØPTE DETTE DAYLIGHT-PRODUKTET. FOR Å SIKRE RETT OG SIKKER DRIFT, VENNLIGST LES FØLGENDE OG OPPBEVAR FOR FREMTIDIG REFERANSE.

EN VEILEDNING TIL LYS TERAPI

Lysterapi kan gjøre humøret bedre, søvnen dypere, gi deg energi og skjerpe konsentrasjonen. Tidlig på høsten og vinteren kan du begynne å legge merke til at kortere dager og redusert sollys kan påvirke energien og humøret ditt.

Hvis du føler deg nedfor eller har SAD, kan regelmessig lysterapi lindre symptomene dine og hjelpe deg med å føle deg som ditt vanlige jeg.

I løpet av våren og sommeren, siden det naturlige lysnivået øker, kan det hende du har lyst til å redusere regelmessigheten av øktene dine. Føler du derimot at symptomene kommer tilbake, bør du justere lysterapiplanen deretter.

Nøkkelfaktorene som må vurderes når du bruker lysterapi er: Lysintensitet, avstand og tid

For å simulere lysstyrken til naturlig sollys, anbefaler vi å bruke SAD-lyset på full lysstyrke i avstanden 50 – 70 cm, ideelt sett hver dag i minimum 30 – 60 minutter.

Eksempler på økttider og Lux-utgang:

30 minutter med lampen ca. 16 cm unna deg (10 000 Lux)

60 minutter med lampen ca. 24 cm unna deg (5000 Lux)

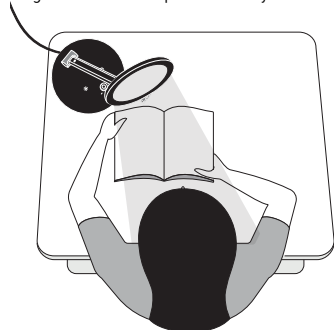
120 minutter med lampen ca. 36 cm unna deg (2500 Lux)

Med lyset nærmere deg, når en større lysintensitet øynene dine. Men siden individuell lysfølsomhet varierer, anbefaler vi å finne den riktige avstanden og lysstyrken som fungerer best for deg. Hvis du synes lyset er for sterkt, plasser bare lampen lenger unna deg mens du øker økttiden.

Alternativt kan du bruke dimmeren til å redusere lysstyrken og øke øktvarigheten for å sikre at du får riktig mengde lys.

Plassering av lyset er viktig for å få best resultat og for å sikre optimal komfort

Plasser lyset til siden, med lampen rettet mot deg. Ikke se direkte inn i lyset, men pass på å holde øynene åpne, siden behandlingen ikke vil virke på lukkede øyne.



Lysterapi er på sitt mest effektive på morgenen

Unngå å bruke lampen i lysterapimodus på kvelden, da du kan ha problemer med å sovne. Legen din kan hjelpe deg med å finne den mest fordelaktige lysterapiplanen for deg.

Dette er ikke en medisinsk veiledning – besøk legen din i forhold til eventuelle medisinske tilstander, og følg deres retningslinjer. Hvis ikke symptomene dine bedrer seg etter noen uker, vennligst søk råd fra legen din.

OPPSETT OG BRUK

1. Fjern alt av emballasje som er rundt lampen.
2. Sett jack-kontakten på adapteren inn i kontakten på baksiden av lampen og plugg adapteren inn i en praktisk plassert stikkontakt.
3. Trykk på knappen (1) for å slå PÅ og trykk igjen for å slå AV.
4. Rotering av knappen (1) med klokken vil øke lysstyrken, og mot klokken vil redusere lysstyrken.
5. Fargen på lyset kan endres ved å trykke på fargeendringsikonet (2).
For hver berøring vil lysfargen vekstle mellom dagslys (6000K), kaldt lys (4000K) og varmt lys (2700K).
6. For å starte «Lysterapi-modus», trykk på solikonet (3).
Lampen vil blinke én gang for å indikere starten av lysterapi, og vil automatisk bytte til dagslys (6000K) og på maksimal lysstyrke i 30 minutter.
7. Etter 30 minutter med «Lysterapimodus», slår lampen seg automatisk av. Hvis du ønsker å fortsette lysterapiøkten, trykker du bare på solikonet (3) og lampen starter en ny 30 minutters økt. Alternativt kan du trykke på knappen (1) for å slå lampen tilbake til «Skrivebordsmodus», lysstyrke og lysfarge kan justeres som beskrevet ovenfor.

8. I både skrivebords- eller terapimodus kan lampen justeres, vinkles og roteres etter behov for å muliggjøre optimal plassering av lyset. I skrivebordsmodus vil ikke timerfunksjonen fungere, og lampen vil forbli på til den slås av.

9. Lampens sokkel har en USB-port (4) med 5V / 1,2A utgang. Den er egnet for lading av mobiltelefoner og andre lignende USB-drevne enheter.

Bare sett inn USB-kabelen som følger med enheten din i USB-porten. Porten gir strøm uansett om lampen er slått på eller av.

FORSIKTIG: IKKE KOBLE TIL USB-ENHETER SOM KREVER MER STRØM ENN 5V / 1,2A

Tips 1: Som med «Skrivebordsmodus», kan du mens du er i «Lysterapimodus» redusere lyset ved å rotere knappen (1).

automatisch uitgeschakeld. Als u uw lichttherapie sessie graag wilt voortzetten, raakt u gewoon het zonpictogram (3) aan. De lamp start dan een nieuwe sessie van 30 minuten. U kunt ook op knop (1) drukken om de lamp weer naar 'bureaumodus' om te schakelen. Lichtsterkte en lichtkleur worden aangepast als hierboven is beschreven.

8. Zowel in bureaumodus als therapiemodus kunnen de kap en de arm naar wens worden aangepast, gekanteld en gedraaid om de optimale lichtstand mogelijk te maken. In bureaumodus zal de timerfunctie niet werken en de lamp zal ingeschakeld blijven tot hij wordt uitgeschakeld.

9. De voet van de lamp heeft een USB-poort (4) met 5V / 1.2A-uitgang. Het is geschikt voor het opladen van mobiele telefoons en andere soortgelijke apparaten met USB-voeding.

Steek gewoon de USB-kabel die bij uw apparaat is geleverd in de USB-poort. De poort levert stroom, of de lamp nu aan of uit staat.

LET OP: SLUIT GEEN USB-APPARATEN AAN DIE MEER VOEDING VEREISEN DAN 5V / 1,2A

Tip 1: terwijl 'lichttherapiemodus' actief is, kan de lichtsterkte net als bij 'bureaumodus' worden verlaagd door knop (1) te draaien.

Tip 2: als u een warmere lichtkleur verkiest tijdens 'therapiemodus', dan kan het pictogram (2) voor kleurverandering worden gebruikt om te kiezen voor koud licht of warm licht. Aanpassen van de lichtsterkte of lichtkleur heeft geen invloed op de timer van 30 minuten. De timer start op het moment dat het zonpictogram (3) wordt aangeraakt. Als het zonpictogram op gelijk welk moment tijdens de 30 minuten wordt aangeraakt, wordt de timer van 30 minuten opnieuw gestart en wordt de maximale daglichtsterkte opnieuw ingeschakeld.

Let op: zowel koud als warm licht zijn goed voor lichttherapie en sommige mensen geven de voorkeur aan het zachtere warmere licht maar voor optimale resultaten in de kortste tijd bevelen we daglicht aan voor lichttherapie sessies.

VOORZORGSMATREGELEN

Lichttherapie is een veilige en effectieve behandeling voor winterdepressies zoals Seasonal Affective Disorder (SAD) en voor het helpen verlichten van symptomen die worden veroorzaakt door slechte slaap-waakpatronen en lage energieniveaus.

Voor u de lamp gebruikt, adviseren we u dat u uw arts om raad vraagt om te zien of een of meer van de volgende situaties op u van toepassing is:

- u hebt het advies gekregen fel licht te vermijden omwille van medische redenen
- u neemt medicatie die u overgevoelig kan maken voor licht
- u hebt onlangs een oogoperatie ondergaan of eerder oogproblemen gehad

- er is bij u een stemmingsstoornis, depressie of slaapprobleem vastgesteld

- wees bijzonder voorzichtig als u voor een van de hierboven vermelde punten medicatie voorgeschreven heeft gekregen, omdat lichttherapie ook uw stemming kan beïnvloeden en de werking van uw medicatie kan beïnvloeden

Lichttherapie kan bijwerkingen hebben, maar deze zijn gewoonlijk mild en kunnen worden opgelost door de lamp verder van u af te zetten of de lichtsterkte te verlagen.

Voor sommige mensen is een korte uitbarsting van licht voor 30 minuten bijzonder gunstig en geniet de voorkeur. Voor anderen is licht van lagere intensiteit voor een langere tijd comfortabeler en heeft betere resultaten. Tot de mogelijke bijwerkingen behoren: vermoeide ogen, hoofdpijn en misselijkheid. Om de kans op bijwerkingen zo klein mogelijk te houden, mag u niet rechtstreeks in het licht staren, moet u de tijd die u voor de lamp en in het licht doorbrengt, geleidelijk verlengen en een lager lichtniveau en grotere afstand overwegen om uw ogen en lichaam tijd te geven zich aan te passen. Het is belangrijk dat u luistert naar uw eigen lichaam en de lichtsterkte, afstand en behandelduur vindt die voor u het beste zijn.

Dit is geen medische gids of richtlijn – als uw arts lichttherapie heeft aanbevolen, moet u altijd om haar/zijn advies vragen en haar/zijn instructies opvolgen. Als u zich vragen stelt over iets wat in deze gids staat, neem dan contact op met uw arts.

REINIGING

VOORDAT U REINIGT, ZORG ERVOOR DAT DE LAMP IS AFGESLOTEN VAN DE ELEKTRISCHE VOEDING.

Als de lamp moet worden gereinigd, kunt u deze eenvoudig met een vochtige doek afnemen. Gebruik geen grote hoeveelheden vloeibare reinigingsmiddelen of spuitbussen, deze kunnen de lamp binnendringen en de elektrische veiligheid nadelig beïnvloeden.

ONDERHOUD

Er is geen onderhoud nodig. De LED's en interne lithiumbatterij kunnen niet door de gebruiker of service worden vervangen, aangezien ze zijn ontworpen om de hele levensduur van het product mee te gaan.

ELEKTRISCHE VEILIGHEID

ALLEEN VOOR GEBRUIK BINNENSHUIS

LET OP: KIJK NIET RECHTSTREEKS NAAR DE LED'S.

LET OP: Als de kabel van deze armatuur beschadigd raakt, mag deze uitsluitend worden vervangen door een voldoende gekwalificeerd persoon om gevaar te voorkomen.

IN GEVAL VAN TWIJFEL MOET U EEN BEVOEGD ELEKTRICIEN RAADPLEG

ESPAÑOL

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES – CONSERVELAS PARA FUTURAS CONSULTAS

GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE PRODUCTO DAYLIGHT.

PARA GARANTIZAR UN FUNCIONAMIENTO CORRECTO
Y SEGURO, LEA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES Y
CONSERVELAS PARA FUTURA REFERENCIA.

UNA GUÍA PARA LA LUMINOTERAPIA

La **luminoterapia** puede mejorar el estado de ánimo, favorecer el sueño profundo, dar energía y facilitar la concentración. A principios del otoño y del invierno, es normal sentir que los días más cortos y la reducción de la luz solar afectan a la energía y al estado de ánimo.

Si se siente triste o sufre de trastorno afectivo estacional, la luminoterapia regular puede aliviar los síntomas y ayudar a sentirse normal nuevamente.

Durante la primavera y el verano, a medida que aumentan los niveles de luz natural, es posible que desee reducir la regularidad de sus sesiones, pero si siente que los síntomas vuelven a aparecer, debe ajustar su programa de luminoterapia en consecuencia.

Los factores clave que hay que tener en cuenta a la hora de utilizar la luminoterapia son: intensidad de la luz, distancia y tiempo.

Para imitar la luz natural del sol, se recomienda utilizar la luz para el trastorno afectivo estacional a máxima potencia y a un brazo de distancia (50 – 70 cm), idealmente todos los días durante 30 – 60 min.

Ejemplo de sesiones y rendimiento de Lux:

30 minutos con la lámpara a unos 16 cm de distancia
(10.000 Lux)

60 minutos con la lámpara a unos 24cm de distancia
(5.000 Lux)

120 minutos con la lámpara a unos 36cm de distancia (2.500 Lux)

Si la luz se coloca más cerca, la luz que llega a los ojos será más intensa. Sin embargo, como la sensibilidad individual a la luz varía, recomendamos buscar la distancia y la intensidad adecuadas para usted. Si la luz es demasiado intensa, simplemente coloque la lámpara más lejos y aumente la duración de la sesión.

También puede reducir el brillo con el regulador y aumentar la duración de la sesión para asegurarse de que recibe la cantidad adecuada de luz.

La **posición de la luz es importante para obtener los mejores resultados y garantizar una comodidad óptima.**

Coloque la luz a su lado, con la pantalla dirigida hacia usted. No mire directamente a la luz, pero asegúrese de mantener los ojos abiertos, ya que el tratamiento no funcionará con los ojos cerrados.



La **luminoterapia es más eficaz cuando se realiza a primera hora de la mañana.**

Evite utilizar la lámpara en modo de luminoterapia por la noche, ya que podría tener dificultades para conciliar el sueño. Su médico puede ayudarlo a encontrar el programa de luminoterapia más beneficioso para usted.

Esta no es una guía médica, debe ver a su médico con respecto a cualquier afección médica y seguir sus indicaciones. Si no observa una mejora de los síntomas al cabo de unas semanas, también consulte a su médico.

MONTAJE Y MANEJO

1. Retire todo el embalaje que rodea la lámpara.

2. Introduzca el conector del adaptador de corriente en el enchufe situado en la parte trasera de la lámpara y enchúfelo en una toma eléctrica adecuada.

3. Presione el botón (1) para encender la lámpara y vuelva a presionarlo para apagarla.

4. Gire el botón (1) en el sentido de las agujas del reloj para aumentar el brillo, y en sentido contrario para disminuirla.

5. Para cambiar el color de la luz, toque el icono de cambio de color (2).

El color de la luz alternará entre luz diurna (6.000 K), luz fría (4.000 K) y luz cálida (2.700 K) cada vez que toque el botón.

6. Para iniciar el «modo de luminoterapia», toque el icono del sol (3).

La lámpara parpadeará una vez para indicar el inicio de la luminoterapia y cambiará automáticamente a la luz diurna (6.000 K) y al máximo brillo durante 30 minutos.

7. Después de 30 minutos en el «modo de luminoterapia»,

сеанс светотерапии, просто коснитесь значка «солнце» (3), и лампа включится еще на 30 минут. Вы также можете нажать кнопку (1), чтобы включить лампу в режиме лампы для рабочего стола. Яркость и цветность света можно отрегулировать, как описано выше.

8. Как в режиме светотерапии, так и в режиме лампы для рабочего стола можно отрегулировать, наклонить или повернуть экран и ножку для достижения оптимального положения лампы. В режиме лампы для рабочего стола функция таймера недоступна, лампа остается включенной до тех пор, пока не будет выключена.

9. В основании лампы имеется порт USB (4) с выходом 5В/1,2А. Он подходит для зарядки мобильных телефонов и других портативных устройств с питанием от USB.

Просто вставьте USB-кабель, входящий в комплект поставки вашего устройства, в USB-порт. Порт обеспечивает питание независимо от того, включена лампа или нет.

ВНИМАНИЕ: НЕ ПОДКЛЮЧАЙТЕ USB-УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ ПИТАНИЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ 5 В / 1,2 А.

Совет 1: как и в режиме лампы для рабочего стола, в режиме светотерапии яркость можно уменьшить, вращая кнопку (1).

Совет 2: в режиме светотерапии, если вы предпочитаете более теплый свет, можно использовать значок изменения цветности (2), чтобы выбрать холодный или теплый свет. Регулировка яркости или цветности света не влияет на работу 30-минутного таймера. Таймер запускается в момент касания значка «солнце» (3). Повторное касание значка «солнце» в течение этого 30-минутного периода перезапускает 30-минутный таймер и возвращает дневной свет на максимальную яркость.

Примечание: и холодный, и теплый свет обеспечивают хороший терапевтический эффект. Некоторые предпочитают более мягкий теплый свет, однако для получения оптимального результата в кратчайший срок мы рекомендуем использовать для сеансов светотерапии дневной свет.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Светотерапия — это безопасный и эффективный способ профилактики зимней хандры, известной как сезонное аффективное расстройство (САР). Он также позволяет облегчить проявления недосыпа / пробуждения и низкого уровня энергии.

Перед использованием лампы мы рекомендуем проконсультироваться с врачом, если что-либо из списка ниже относится к вам:

- вам рекомендовали избегать яркого света по медицинским показаниям;
- при приеме лекарств, способствующих появлению фоточувствительности;
- недавно перенесенная операция на глазах или проблемы с глазами в анамнезе;
- у вас диагностировано аффективное расстройство, депрессия или нарушение сна;

- примите особые меры предосторожности, если вам выписали лекарства для любого случая из указанных выше, поскольку светотерапия также может оказывать влияние на ваше настроение и на действие лекарств.

Светотерапия может иметь побочные эффекты, но они обычно являются умеренными и могут быть устранены путем увеличения расстояния до источника света / уменьшения яркости.

Одним людям рекомендуется кратковременное воздействие яркого света в течение 30 минут, которое оказывает на них благотворное влияние. Другим подходит менее яркий свет в течение более длительного времени, обеспечивая им лучший результат. Возможные побочные эффекты включают: усталость глаз, головную боль и тошноту. Для снижения вероятности побочных эффектов не смотрите прямо на свет, постепенно увеличивайте время воздействия света и попробуйте использовать менее интенсивный свет с большего расстояния, что позволит вашим глазам и вашему телу адаптироваться. Важно прислушиваться к своему телу и найти яркость, расстояние и время воздействия, которые обеспечат вам наилучший результат.

Это не медицинское руководство или предписание — если светотерапия была рекомендована вам врачом, обратитесь к нему за консультацией и соблюдайте его рекомендации. Если у вас есть какие-либо опасения в отношении чего-либо, упомянутого в настоящем руководстве, обратитесь к своему врачу.

ОЧИСТКА

ДО НАЧАЛА ОЧИСТКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО СВЕТИЛЬНИК ОТКЛЮЧЕН ОТ ЭЛЕКТРОСЕТИ.

Если светильник необходимо почистить, просто протрите его влажной тканью. Не используйте большое количество жидкости или аэрозольные чистящие средства, поскольку они могут проникнуть под абажур и нарушить электробезопасность.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Обслуживание не требуется. Светодиоды не подлежат замене пользователем, поскольку они рассчитаны на весь срок службы изделия.

БЕЗОПАСНОСТЬ

ЭКСПЛУАТИРОВАТЬ ТОЛЬКО В ПОМЕЩЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ: НЕ СМОТРИТЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО В СВЕТОДИОДЫ.

адаптера может привести к повреждению светильника и аннулированию гарантии.

ВНИМАНИЕ: Если кабель питания этого светильника получит повреждение, то во избежание всякой опасности его замену должен производить только квалифицированный специалист.

В СЛУЧАЕ КАКИХ-ЛИБО СОМНЕНИЙ ОБРАТИТЕСЬ К КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ ЭЛЕКТРИКУ.

РУССКИЙ

ВАЖНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ: ПОЖАЛУЙСТА, СОХРАНИТЕ ЕЕ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В БУДУЩЕМ

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ ЭТОГО ИЗДЕЛИЯ
КОМПАНИИ DAYLIGHT.

ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ И БЕЗОПАСНОЙ
ЭКСПЛУАТАЦИИ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАЙТЕ
ПРИВЕДЕННУЮ НИЖЕ ИНСТРУКЦИЮ И СОХРАНИТЕ ЕЕ
ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

РУКОВОДСТВО ПО СВЕТОТЕРАПИИ

Светотерапия способна поднять вам настроение,
нормализовать сон, зарядить энергией и улучшить
концентрацию. Вы могли заметить, что осенью и зимой
более короткий световой день и недостаток солнечного
света отражаются на вашем настроении и активности.

Если вы хандрите или страдаете сезонным аффективным
расстройством (САР), регулярная светотерапия способна
облегчить симптомы и вернуть вас к жизни.

Весной и летом, когда световой день увеличивается, у
вас может возникнуть желание сократить регулярность
сеансов. Однако если вы почувствуете, что симптомы
возвращаются, вам следует соответствующим образом
скорректировать график светотерапии.

Ключевые факторы, которые необходимо принять во внимание при использовании светотерапии: интенсивность света, расстояние и время

Для имитации яркости естественного солнечного света
мы рекомендуем использовать свет для профилактики
САР в режиме полной яркости на расстоянии вытянутой
руки (50–70 см), желательно ежедневно в течение не
менее 30–60 минут.

Примеры продолжительности сеанса и освещенности в
люксах:

30 минут, если лампа расположена на расстоянии 16 см
(10000 люкс)

60 минут, если лампа расположена на расстоянии 24 см
(5000 люкс)

120 минут, если лампа расположена на расстоянии 36 см
(2500 люкс)

Если лампа расположена ближе, более интенсивный свет
будет попадать вам в глаза. Поскольку индивидуальная
чувствительность к свету может различаться, мы
рекомендуем подобрать расстояние и яркость, которые
подходят вам наилучшим образом. Если свет кажется вам
слишком ярким, просто отодвиньте лампу подальше и
увеличьте время сеанса.

Вы также можете использовать регулятор яркости,
позволяющий снизить яркость и увеличить
продолжительность сеанса, чтобы обеспечить получение
достаточного количества света.

Расположение лампы является важным фактором
для получения наилучшего результата и обеспечения
оптимального комфорта

Расположите лампу сбоку, при этом ее экран должен быть
направлен в вашу сторону. Не смотрите прямо на лампу, но
следите за тем, чтобы ваши глаза были открыты, поскольку
при закрытых глазах лечебный эффект отсутствует.



Начинайте свой день со светотерапии для получения максимальной пользы

Избегайте использования лампы в режиме светотерапии
вечером, поскольку это может вызывать трудности с
засыпанием. Ваш врач поможет вам составить наиболее
оптимальный график светотерапии. Настоящая
инструкция не является медицинским руководством.

Для индивидуальных рекомендаций относительно вашего
состояния здоровья обратитесь к врачу и следуйте его
указаниям. Если вы не заметили ослабления симптомов
через несколько недель, обратитесь за консультацией к
врачу.

ПОДГОТОВКА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

1. Удалите с лампы весь упаковочный материал.
2. Вставьте штекер блока питания в гнездо на
задней стороне лампы и включите его в подходящую
электрическую розетку.
3. Нажмите на кнопку [1], чтобы включить лампу. Нажмите
еще раз, чтобы выключить.
4. Вращение кнопки [1] по часовой стрелке позволяет
увеличить яркость, против часовой стрелки — уменьшить
яркость.
5. Цветность света можно изменить, коснувшись значка
изменения цвета [2]. Каждое касание переключает
цветность света между дневным светом (6000 К),
холодным светом (4000 К) и теплым светом (2700 К).
6. Для запуска режима светотерапии коснитесь значка
«солнце» [3]. Лампа мигнет один раз, сигнализируя
о запуске режима светотерапии, и автоматически
переключится на дневной свет (6000 К) и на
максимальную яркость на 30 минут.

7. Через 30 минут работы в режиме светотерапии лампа
автоматически выключится. Если вы хотите продолжить

la lámpara se apagará automáticamente. Si desea continuar su sesión de luminoterapia, simplemente toque el icono del sol (3) y la lámpara iniciará otra sesión de 30 minutos. O bien, presione el botón (1) para que la lámpara vuelva a «modo escritorio». El brillo y el color de la luz se pueden ajustar como se ha descrito anteriormente.

8. Tanto en el modo de escritorio como en el de terapia, la pantalla y el brazo pueden ajustarse, inclinarse y girarse según sea necesario para colocar la luz en una posición óptima. Cuando esté en el modo de escritorio, la función del temporizador no funcionará y la lámpara permanecerá encendida hasta que se apague.

9. La base de la lámpara tiene un puerto USB (4) con salida de 5V / 1.2A.

Es adecuado para cargar teléfonos móviles y otros dispositivos similares alimentados por USB.

Simplemente inserte el cable USB que se suministra con su dispositivo en el puerto USB. El puerto proporciona energía ya sea que la lámpara esté encendida o apagada.

PRECAUCIÓN: NO CONECTE DISPOSITIVOS USB QUE REQUIERAN MÁS POTENCIA QUE 5V / 1.2A

Consejo 1: al igual que en el «modo escritorio», en el «modo de luminoterapia» se puede reducir el brillo girando el botón (1).

Consejo 2: durante el «modo de luminoterapia», si se prefiere otro color de luz, se puede utilizar el icono de cambio de color (2) para seleccionar la luz fría o la luz cálida. Ajustar el brillo o el color de la luz no afecta el temporizador de 30 minutos, que se pone en marcha desde que se toca el icono del sol (3). Si se vuelve a tocar el icono del sol en cualquier momento dentro de los 30 minutos, se reiniciará el temporizador de 30 minutos y se volverá al máximo brillo de la luz diurna.

Nota: tanto la luz fría como la luz cálida proporcionan una buena luminoterapia, y algunos individuos prefieren la luz más suave y cálida. Sin embargo, para obtener resultados óptimos en el menor tiempo posible recomendamos que se utilice la luz diurna para las sesiones de luminoterapia.

ADVERTENCIAS

La luminoterapia es un tratamiento seguro y efectivo para combatir la depresión invernal, como el trastorno afectivo estacional (TAE), así como para ayudar a aliviar los síntomas de los patrones de sueño y vigilia deficientes y los niveles bajos de energía.

Antes de utilizar la lámpara, le aconsejamos que consulte a su médico si se da alguna de las siguientes circunstancias:

- se le ha aconsejado evitar luces brillantes debido a una afección médica particular
- toma medicamentos que puedan causar fotosensibilidad
- ha tenido una operación ocular reciente o problemas oculares con anterioridad

- se le ha diagnosticado un trastorno del estado de ánimo, depresión o problemas de sueño

- tenga especial cuidado si le han recetado alguna medicación para alguno de los casos anteriores, ya que la luminoterapia también puede afectar su estado de ánimo y la eficacia de la medicación

La luminoterapia puede tener algunos efectos secundarios, pero suelen ser leves y pueden resolverse utilizando la luz más lejos o disminuyendo el brillo.

Para algunas personas, una breve ráfaga de luz brillante durante 30 minutos es muy beneficiosa y se prefiere. Para otros, usar una luz de menor intensidad durante más tiempo es más cómodo y da mejores resultados. Los efectos secundarios que se pueden experimentar son: fatiga ocular, dolor de cabeza y náuseas. Para minimizar la posibilidad de efectos secundarios, no mire directamente a la luz. Aumente gradualmente el tiempo que pasa frente a la luz y considere un nivel de luz más bajo y una mayor distancia para dar a sus ojos y a su cuerpo tiempo para adaptarse. Es importante que escuche a su propio cuerpo y encuentre el brillo, la distancia y el tiempo de tratamiento que mejor funcione para usted.

Esto no es una guía ni instrucciones médicas. Si su médico le ha recomendado la terapia de luz, acuda siempre a él y siga sus indicaciones. Si tiene alguna duda sobre algo de lo que se plantea en esta guía, hable con su médico.

LIMPIEZA

ANTES DE LIMPIARLA, ASEGÚRESE DE QUE LA LÁMPARA ESTÉ DESCONECTADA DE LA RED ELÉCTRICA.

Si hubiera que limpiar la lámpara, pásele un paño húmedo. No utilice grandes cantidades de productos de limpieza líquidos o pulverizados, ya que estos pueden penetrar en la pantalla y afectar a la seguridad eléctrica.

MANTENIMIENTO

No se requiere mantenimiento. Los LED no son reemplazables por el usuario, ya que están diseñados para durar toda la vida útil del producto.

SEGURIDAD

PARA USO EXCLUSIVAMENTE EN INTERIORES

PRECAUCIÓN: NO MIRE DIRECTAMENTE A LOS LED.

PRECAUCIÓN: Si se daña el cable de la luminaria, sólo debe sustituirlo una persona capacitada a fin de evitar riesgos

EN CASO DE DUDA, CONSULTE CON UN ELECTRICISTA.

ITALIANO

ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA - DA CONSERVARE A SCOPO DI RIFERIMENTO FUTURO

GRAZIE PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO DAYLIGHT.

PER ASSICURARE IL FUNZIONAMENTO CORRETTO E SICURO, LEGGERE E CONSERVARE QUANTO SEGUE A SCOPO DI RIFERIMENTO.

GUIDA ALLA FOTOTERAPIA

La fototerapia è in grado di migliorare l'umore, favorire un sonno di qualità, dare energia e aumentare la concentrazione. Nel corso dell'autunno e dell'inverno potresti notare un calo di energia e dell'umore dovuto alle giornate più brevi e alla ridotta luce solare.

Se ti senti giù o soffri di un disturbo affettivo stagionale (SAD), praticare con regolarità la fototerapia può aiutarti ad alleviare i sintomi e a recuperare la tua forma normale.

Durante la primavera e l'estate, con l'aumento dei livelli di luce, potrai ridurre la frequenza delle sessioni. Naturalmente, se i sintomi si ripresentano basterà modificare il programma come richiesto.

I fattori principali da considerare quando si pratica la fototerapia sono: l'intensità della luce, la distanza e la durata

Per simulare l'intensità della luce naturale del sole, consigliamo di utilizzare la luce SAD alla massima intensità e a distanza di sicurezza (50-70 cm), idealmente ogni giorno per almeno 30-60 minuti.

Esempi di durata delle sessioni e dell'output in lux:

30 minuti con la lampada a una distanza di circa 16 cm (10.000 lux)

60 minuti con la lampada a una distanza di circa 24 cm (5.000 lux)

120 minuti con la lampada a una distanza di circa 36 cm (2.500 lux)

Quando la lampada è più vicina, agli occhi arriva una luce di intensità maggiore. Tuttavia, poiché la sensibilità alla luce varia da individuo a individuo, suggeriamo di trovare la distanza e la luminosità corrette in base alle proprie caratteristiche. Se la luce ti sembra troppo intensa, allontana la lampada e contemporaneamente aumenta la durata della sessione.

In alternativa, puoi ridurre la luminosità con il regolatore e aumentare la durata della sessione per garantire il corretto apporto di luce.

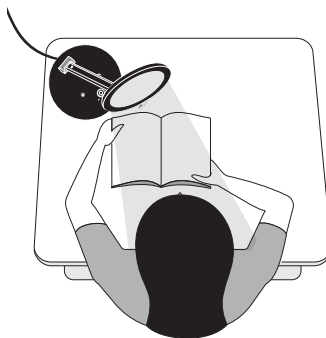
Il posizionamento della luce è importante per ottenere risultati ottimali e garantire il massimo comfort.

Posiziona la lampada diagonalmente, con il paralume rivolto verso di te. Non fissare direttamente la luce, ma tieni gli occhi aperti, perché il trattamento non è efficace con gli occhi chiusi. È sufficiente che la luce raggiunga gli occhi in modo indiretto.

La fototerapia risulta particolarmente efficace se effettuata come prima cosa al mattino.

Evita di utilizzare la lampada in modalità fototerapia di sera, in quanto potrebbe causare difficoltà nell'addormentamento. Chiedi al tuo medico di aiutarti a trovare il programma di fototerapia più adatto a te.

Questa non è una guida medica: consulta un medico segnalando specifiche condizioni di salute e segui le sue indicazioni. Se non noti alcun miglioramento dei sintomi dopo alcune settimane, chiedi consiglio al tuo medico.



IMPOSTAZIONE E FUNZIONAMENTO

1. Rimuovere tutto il materiale di imballaggio che protegge la lampada.
2. Inserire il connettore dell'adattatore nella presa sul retro della lampada e collegare l'adattatore alla presa elettrica più vicina.
3. Premere il pulsante (1) per accendere la lampada. Premere nuovamente il pulsante per spegnerla.
4. Ruotare il pulsante (1) in senso orario per aumentare l'intensità della luce e in senso antiorario per ridurla.
5. È possibile cambiare il colore della luce toccando l'icona di cambio colore (2).

Ad ogni tocco, il colore cambierà ciclicamente da luce naturale (6.000K), a luce fredda (4.000K) e luce calda (2.700K).

6. Per avviare la "modalità fototerapia", toccare l'icona del sole (3).

La lampada lampeggerà una volta per indicare l'avvio della fototerapia e passerà automaticamente alla luce naturale (6.000 K) alla massima intensità per 30 minuti.

7. Dopo 30 minuti di funzionamento in "modalità fototerapia", la lampada si spegne automaticamente. Se si desidera continuare la sessione di fototerapia, premere semplicemente l'icona del sole (3) per avviare un'altra sessione di 30 minuti. In alternativa, premere il pulsante (1) per tornare alla "modalità da tavolo", regolando intensità e colore come descritto sopra.

8. In entrambe le modalità, il paralume e il braccio possono essere regolati, inclinati e ruotati in modo da posizionare la luce in modo ottimale. Nella modalità da tavolo, la funzione timer non è attiva e la lampada rimarrà accesa fino a quando non verrà spenta.

9. La base della lampada ha una porta USB (4) con uscita 5V / 1.2A adatta per caricare telefoni cellulari e altri dispositivi simili alimentati tramite USB. Basta inserire il cavo USB in dotazione con il dispositivo nella porta USB.

La porta fornisce alimentazione sia che la lampada sia accesa o spenta.

ATTENZIONE: NON COLLEGARE DISPOSITIVI USB CHE RICHIEDONO PIU' ALIMENTAZIONE DI 5V / 1.2A

Suggerimento 1: tanto nella "modalità da tavolo" quanto in quella "fototerapia" è possibile ridurre l'intensità ruotando il pulsante (1).

Suggerimento 2: se durante la fototerapia si desidera una luce dal colore più caldo, è possibile selezionare la luce fredda o calda tramite l'icona di cambio colore (2). La regolazione dell'intensità o del colore della luce non interferisce con il timer di 30 minuti: il timer parte dal momento in cui viene toccata l'icona del sole (3). Se si tocca di nuovo l'icona del sole in qualsiasi momento nel corso dei 30 minuti, il timer di 30 minuti verrà riavviato e verrà ripristinata la massima intensità con luce naturale.

N.B.: alcune persone preferiscono una luce più calda e soft, e sia la luce fredda che la luce calda offrono una buona fototerapia. Per risultati ottimali nel tempo più breve, consigliamo tuttavia di effettuare le sessioni di fototerapia utilizzando la luce naturale.

PRECAUZIONI

La fototerapia è un trattamento sicuro ed efficace contro disturbi dell'umore legati alla stagione invernale, come il disturbo affettivo stagionale (SAD), e contribuisce ad alleviare i sintomi di un sonno disturbato e bassi livelli di energia.

Prima di utilizzare la lampada suggeriamo di rivolgersi al proprio medico curante in presenza di una delle seguenti condizioni:

- controindicazioni all'esposizione a fonti luminose troppo intense a causa di una particolare condizione clinica;
- assunzione di farmaci che possono causare fotosensibilità;
- intervento chirurgico agli occhi recente o problemi oculistici precedenti;
- diagnosi di disturbi dell'umore, depressione o disturbi del sonno;
- particolare cautela è richiesta in caso di prescrizioni di farmaci per uno dei casi sopra citati, in quanto la fototerapia può influire anche sull'umore e sull'azione dei farmaci.

La fototerapia può avere effetti collaterali, che in genere sono lievi e possono essere risolti aumentando la distanza dalla fonte luminosa o riducendone l'intensità.

Per alcune persone, una breve esposizione a una luce intensa per 30 minuti ha effetti molto benefici ed è preferibile. Per altre risulta più gradevole e produce migliori risultati una luce di minore intensità, utilizzata più a lungo. I possibili effetti collaterali comprendono: affaticamento degli occhi, mal di testa e nausea. Per ridurre la possibilità di effetti collaterali, evitare di fissare direttamente la fonte luminosa, iniziare aumentando gradualmente la durata dell'esposizione alla luce e provare a tenere un livello di luminosità più basso e una distanza maggiore per dare agli occhi e al corpo il tempo per adattarsi. È importante ascoltare il proprio corpo e trovare la luminosità, la distanza e la durata del trattamento che offrono maggiori benefici.

Questa guida non offre suggerimenti o indicazioni di carattere medico: se la fototerapia è stata raccomandata dal proprio medico curante, chiedere consiglio direttamente a lui e seguire le sue istruzioni. In caso di dubbi su uno degli argomenti trattati in questa guida, rivolgersi al proprio medico.

PULIZIA

PRIMA DI PULIRE LA LAMPADA VERIFICARE CHE LA SPINA SIA STACCATO DALLA PRESA ELETTRICA.

Per pulire la lampada, è sufficiente spolverarla con un panno umido. Non usare detergenti liquidi o spray in grandi quantità, perché potrebbero penetrare all'interno del paralume e compromettere la sicurezza elettrica della lampada.

MANUTENZIONE

Non è richiesta alcuna manutenzione. I LED non sono sostituibili dall'utente in quanto sono progettati per durare per tutta la vita del prodotto.

SICUREZZA

SOLO PER USO IN INTERNI

ATTENZIONE: EVITARE IL CONTATTO VISIVO DIRETTO CON I LED.

ATTENZIONE: in caso subisca danni, il cavo di questa lampada deve essere sostituito da una persona qualificata per evitare rischi.

IN CASO DI DUBBIO, CONSULTARE UN ELETTRICISTA QUALIFICATO